



ANN SLEEBUS

## LAS CORRIENTES MARINAS Y EL VIENTO INFLUYEN EN LA PERCEPCIÓN DEL FRÍO



ANN SLEEBUS

## ESTA PRÁCTICA ES SEGURA SI NO SE PADECE UNA ENFERMEDAD CARDIACA

— **Todo el año**

*Dos de las playas de Barcelona que reciben bañistas también durante el invierno*

# BAÑOS FRÍOS Y FELICES

Texto  
ANTONIO ORTÍ

—Cada día hay más nadadores invernales que **desafían** las bajas temperaturas y se sumergen sin miedo (ni neopreno) en aguas **gélidas**. Ya se habla de tendencia en auge que aporta gran sensación de bienestar y una inyección de vitalidad. En 'Baños en aguas frías', la doctora Susanna **Søberg** anima a lanzarse —

**Cada vez** hay más bañistas de invierno que cuentan maravillas sobre el efecto de meterse en el mar entre noviembre y mayo, cuando el agua está muy fría. Para algunos, bañarse sin traje de neopreno unos minutos provoca una sensación de euforia que perdura tiempo después de salir del agua.

Ello podría explicar la marea de nuevos bañistas que registra el Mediterráneo desde finales de septiembre. Por ese mes, Susanna Søberg, doctora en Ciencias Médicas y de la Salud por la Universidad de Copenhague, publicó en España *Baños en aguas frías* (Alienta Editorial), una obra traducida a 13 idiomas en la que explica que a los daneses la tercera cosa que más les gusta, justo por detrás del chocolate, es bañarse cuando hace un frío que pela. Aunque no hace falta irse tan lejos para encontrar a partidarios de nadar en el mar en invierno, ya que suministra un extra de energía.

Pero...¿qué se entiende por agua fría? Aunque se trata de un concepto muy amplio, para los nórdicos es cuando la temperatura del mar se percibe por debajo de los 15 grados. Ello no significa necesariamente que el mercurio alcance este número pues, como saben

incluso los aficionados más neófitos, hay días en los que nadar en aguas frías cuesta más que otros, aunque la temperatura del agua sea la misma. Se debe a factores ambientales que influyen en la percepción del frío, como las corrientes marinas y la velocidad del viento.

Con independencia de la temperatura del agua, la receta es sencilla: desnudarse, introducirse poco a poco en el mar, sentir el punzante frío en la piel (brrrr...), salir del agua y notar el subidón que recorre el cuerpo (ahhh).

Pero...¿por qué sufrir tanto si el agua caliente es tan agradable y reconfortante? Los bañistas invernales a quienes Søberg trasladó la pregunta contestaron que cada vez que salían del agua experimentaban una gran dicha interior. Otros afirmaron tener menos dificultades para conciliar el sueño, reconocieron concentrarse más en el trabajo y también dijeron sentirse más alegres.

Uno de esos adeptos a los baños en aguas frías es Cesc Granada, un nadador que cada viernes del año a las siete de la mañana recorre en bañador más de 4.000 metros por el litoral barcelonés en compañía de varios amigos. "También nado los fines de semana,

### Para no iniciados

¿Cómo y cuándo empezar a bañarse en aguas frías?

**Adaptación gradual** Para Søberg, lo ideal es seguir bañándose tras el verano e ir acostumbrándose al agua fría. Mejor a primera hora de la tarde, pues la temperatura corporal es algo más alta (37-37,5°C) que por la mañana. Mejor practicar de antemano con duchas de agua fría, primero 5 segundos e ir aumentando hasta unos minutos", sugiere esta científica que diseña y gestiona estudios clínicos sobre obesidad, diabetes y dolencias cardiovasculares.

claro, pero hacerlo el viernes es casi una religión", declara este feligrés del Mare Nostrum.

Granada forma parte de una familia de la Barceloneta que ha dado buenos nadadores. Hace unos 15 años decidió guardar el neopreno. "Un día noté como que me sobraba alguna cosa, que el traje no me permitía establecer un diálogo fluido con el mar. Eliminar lo que algunos aficionados llamamos el *dark side* (lado oscuro), fue una liberación física y mental".

Durante los tres lustros que lleva atravesando los inviernos a nado, Granada ha protagonizado más de una gesta. Durante la pasada Semana Santa, por ejemplo, viajó con la familia hasta las islas Lofoten (Noruega), un archipiélago situado por encima del círculo polar Ártico. Al llegar a Svolvær, una población de unos 9.000 habitantes, no tuvo mejor idea que darse un chapuzón con su hija Ona, de 21 años, cuando la temperatura del agua rondaba los cero grados. Días después, al regresar a Oslo, padre e hija nadaron otros 20 minutos por el puerto de la capital, con el agua del mar a 5 grados de temperatura.

¿Qué método sugiero para introducirse en el mar? La recomendación no escrita >>>

» para quienes se inician es no estar más de un minuto por cada grado de temperatura del agua”, apunta Granada. “Otra sugerencia es controlar la respiración: cuando el agua está muy fría y no estás acostumbrado, es normal aumentar en exceso la frecuencia y la intensidad respiratorias. Pero esta sensación desaparece al cabo de un minuto o dos”, informa. “También medito unos minutos en la orilla para preparar al cuerpo”, añade.

Cualquiera que se haya bañado en el mar alguna vez en invierno, en la poza de un río o en un lago, conoce la sensación indescriptiblemente intensa que provoca el galopar de la sangre por las venas, mientras mil pequeñas agujitas parecen clavarse en la piel, procedentes de las profundidades. Sin embargo, la percepción posterior es muy buena, cuando ríos de hormonas euforizantes (endorfinas, dopamina, serotonina...) recorren el organismo.

A partir de ahí, cada nadador es un universo aparte. Lisbeth Schagen, por ejemplo, vive en Berlín, aunque hasta hace unos cuantos años viajaba con asiduidad hasta Barcelona para visitar a sus tres nietas, Zora, Anouk y Mylène. En la actualidad, Lisbeth tiene 79 años y ya no se desplaza como antaño a la Ciudad Condal, donde solía bañarse casi a diario en las playas de la Barceloneta, aprovechando que su hija Esther vivía a cuatro pasos.

“Mi primer recuerdo de bañarme con el



**—En familia**

*Cesc Granada y su hija Ona tras su baño en Noruega*

## SEGÚN SUS ADEPTOS, ESTOS BAÑOS MEJORAN LA VITALIDAD Y EL ESTADO DE ÁNIMO

agua fría —cuenta sobre su niñez esta septuagenaria— es cuando en verano mis padres llenaban la piscina y me metía en ella, por no esperar varios días hasta que se calentara”.

En la actualidad, Schagen acude a bañarse a un lago próximo a Berlín (Alemania) donde la temperatura del agua desciende de 13°C a partir de noviembre. “Cuando salgo del lago tengo una sensación de felicidad. Para mí, siempre es el mejor momento del día”, confiesa. No obstante, su recomendación para los principiantes es ir poco a poco y entrenar. “Desde hace años, solamente me ducho con agua fría. Ya ni recuerdo cuando me constipé por última vez”, recalca para transmitir uno de los latiguillos que circulan de boca a oreja entre los aficionados: bañarse en invierno es mano de santo para una salud de hierro.

Por lo que respecta a Pol Borrás, se inició en estas lides durante el invierno del 2017. En un primer momento, se lo planteó como un reto: tras finalizar el mes de septiembre, se propuso seguir bañándose hasta que su cuerpo se lo permitiera, aprovechando que su estudio en Caldes d’Estrac quedaba a cinco minutos de la playa. “Pero pasó el mes de octubre, pasó noviembre, pasó diciembre, pasó enero y...continué bañándome”, dice.

Borrás sigue bañándose en 2023, alrededor de seis años después de su bautizo en aguas frías. Hace unos días, sin ir más lejos, se bañó en una de las playas de Sitges. “Lo más importante es que no haga viento, porque cuando sales es muy molesto”, informa. “Después del primer baño, camino por la arena para secarme y, al rato, me meto por segunda vez otros 5 o 10 minutos”, relata este barcelonés de 57 años que efectúa diversos ejercicios en el agua para tratar la tendinitis que arrastra.

“Bañarme en invierno me hace sentir mucho más vivo”, reconoce. Sobre este particu-



**—Bañista veterana**

*Lisbeth Schagen con sus tres nietas catalanas*

lar, algunos opinan que cuando más fría está el agua, mejor se siente uno a posteriori. Por lo demás, Borrás redonda en la misma idea que lanzaba Lisbeth Schagen: “Desde que me baño en el mar en invierno —apunta— no he padecido ninguna gripe ni tampoco anginas, cuando cada invierno pillaba, como poco, un par de catarros potentes que me obligaban a guardar cama”, constata. “Bañarme en invierno también me ha animado a hacer cosas nuevas. Aunque durante muchos años he sido pintor, ahora también me he animado a tocar con una banda de rock and roll, Els Perculats”, desvela.

Susanna Søberg cuenta en su libro que los principales motivos para bañarse en aguas frías son (por este orden): el bienestar físico (43%), el sentimiento de felicidad (18%), la relajación mental (18%), el contacto con la naturaleza (12%), así como el poder pasar tiempo junto a los amigos (11%).

No obstante, cada bañista invernal es también un micromundo de motivaciones personales. Entre l’Ampolla y El Perelló (Tarragona), exactamente en la playa de Santa Llúcia, se está dando un baño en estos precisos momentos Giovanni Baccarini, un milanés afincado desde hace años en España que tiene una pequeña casita de campo rodeada de olivos a unos kilómetros de distancia.

El bautismo de Baccarini se produjo en Estepona (Málaga) en el año 2015. Desde que



**—“Más vivo, más sano”**

*Así asegura sentirse Pol Borrás después de uno de sus baños rutinarios desde hace 6 años*

descubrió la magia de las zambullidas invernales, su modus operandi consiste en dejar que el agua del mar le cubra hasta la base de los gemelos para que su cuerpo vaya captando lo que le aguarda a renglón seguido. Eso sí, cuando el agua está demasiado helada, lo que hace es retroceder hasta la arena y, al cabo de un instante, vuelve a intentarlo.

Según la mayor parte de los estudios científicos sobre la materia, los baños invernales son seguros si no se sufre ninguna enfermedad cardíaca, según reseña en su libro Søberg tras crear el método Soebergprinciple, basado en la exposición deliberada al frío para acelerar el metabolismo.

Para los devotos de esta práctica, bañarse regularmente en aguas frías podría esconder uno de los secretos de la eterna juventud, al reforzar el sistema inmunitario, activar la grasa parda (permitiendo quemar más calorías), reducir la inflamación crónica, aliviar los dolores articulares y, muy especialmente, mejorar el estado de ánimo.

“El invierno pasado estuve en un lugar llamado Cascade di Candalla (Italia) donde la temperatura del agua rondaba los 12°C”, rememora Baccarini. “Se trata de un riachuelo de montaña que atraviesa un valle profundo y estrecho próximo a la ciudad de Camaiore, en la Toscana”, aclara. “Recuerdo que aquel día estaba muy enfadado a consecuencia de una pelea familiar y que el trabajo no me acababa de ir del todo bien. Pero me bañé allí durante 10 minutos y se me pasó el enfado. Fue una experiencia casi mística”, concluye.

En vista de testimonios similares, los científicos investigan la fisiología de bañarse en aguas frías para cuantificar sus ventajas físicas y mentales, así como sus posibles riesgos. Algunos beneficios empiezan a conocerse, como relajar el cerebro y reforzar el sistema inmune. Visto así, podría ser posible que exponerse deliberadamente al agua fría no fuera una locura sino una bendición capaz de calentar hasta los corazones más solitarios. —



**—Aguas mediterráneas**

*Giovanni Baccarini en la playa de El Perelló*