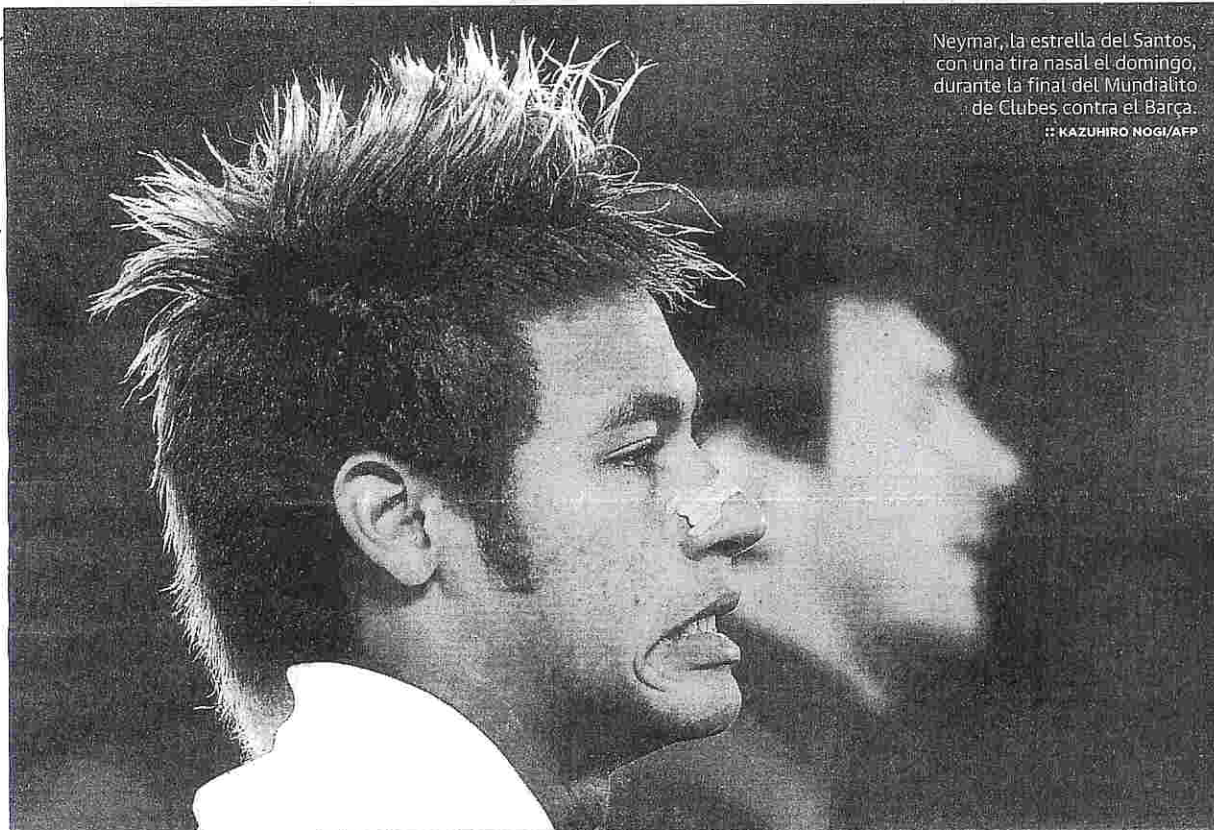


# ¿Tira la tira?

**Neymar las ha rescatado del olvido. Estudios y expertos dicen que las tiras nasales no aumentan el rendimiento deportivo, pero el crack del Santos la lució contra el Barça. Visto el resultado... ¿Marketing o milagro?**

:: ARTURO CHECA



Neymar, la estrella del Santos, con una tira nasal el domingo, durante la final del Mundialito de Clubes contra el Barça.

:: KAZUHIRO NOGI/AFP

deportivo. Lo que si notan los deportistas es una mayor entrada de aire, hasta un 30%. Pero es solo efectiva en actividades de baja o moderada intensidad. Retrasa la aparición del 'switch point', el instante en el que nuestro organismo, por el esfuerzo, empieza a sustituir las respiraciones nasales por las de la boca, y ese aire es de peor calidad». Lo dice Miguel Ángel Gallo Vallejo, director del Centro de Medicina Deportiva del Patronato de Deportes de Granada. Y no es el único. «Es más una costumbre entre algunos deportistas que un beneficio. Ante un desvío de tabique nasal, por ejemplo, puede ser de ayuda, pero nunca en un nivel alto de esfuerzo», coincide Jorge Candel, jefe de los servicios médicos del Valencia C. F. y exmédico de la selección española de fútbol.

## Aire mentolado

Neymar o Abel Antón no han sido las únicas estrellas que han lucido la tira nasal. En el Tour de 1997 siguió la fiebre de la Eurocopa. Alberto Contador la continuó usando hasta el mismo Giro de 2008. Y el malogrado Marco Simoncelli también la llevaba bajo el casco en el Gran Premio de Alemania de Motociclismo de ese mismo año. ¿Qué marcó el declive de popularidad de la tiritita? Los estudios le dieron la puntilla. Un equipo de investigadores de la Universidad de Buffalo (EE UU) probó las tiras en trece deportistas sometidos a un test de esfuerzo en un cicloergómetro. El resultado confirmó el dictamen de los expertos: su uso es inútil en ejercicios de alta intensidad. Otro estudio de la Universidad de Florida habló de un efecto «psicológico o placebo» para los deportistas, pero «superfluo» para su rendimiento.

El complemento, pese a todo, es especialmente defendido en un sector: el de los corredores aficionados. No es raro ver a atletas profesionales de medio fondo o de maratón luciendo la tiritita en la nariz, pero es entre los amateurs donde sigue teniendo un mayor calado. «La sensación es parecida a cuando tomas algo mentolado, en el sentido de que notas que el aire entra limpiamente, directo, fresco», explica uno de ellos en el blog 'El corredor estepario'.

¿La explicación de que Neymar la haya 'recuperado'? «Igual solo era porque estaba constipado y respiraba mal, o que detrás esté la casa que fabrica las tiras...», ironiza con una sonrisa el doctor Gallo. Al final, las modas son las modas: «La gente dice: si lo usan los súper cracks, tiene que ser bueno». Y no hay mejor marketing...

## HISTORIA DE LA TIRA

# 30%

es el incremento de la entrada de aire a los pulmones que pueden generar las tiras nasales, aunque solo en actividades deportivas de baja o moderada intensidad.

### Boom sudamericano

La moda de los 90 caló hondo especialmente en Latinoamérica.

En la liga de fútbol de EE UU llegó a existir un proveedor oficial de tiras nasales. La moda ha resurgido ahora en Sudamérica con una sencilla maniobra: la firma Glaxo Smith Kline las ha rebautizado como 'Respira mejor' y subrayado sus virtudes en la vida diaria: es antirronquidos y alivia las molestias de personas con asma.



### A ellos les tira

Neymar no ha sido el único en usar relativamente hace poco las tiras. El jugador del Athletic, Fernando Amorebieta, la ha lucido esta temporada; Alberto Contador la empleó en el Giro de 2008; el malogrado Marco Simoncelli, también ese año; y Abel Antón entró victorioso con ella en la maratón de Atenas 1997.

hizo el resto. Nació el mito de la tira nasal: un simple apósito de cinta adhesiva, con dos bandas planas paralelas de plástico, que permitía disparar la capacidad respiratoria de los deportistas.

Al año siguiente, otra imagen hizo el resto. El atleta Abel Antón cruzaba en primera posición la li-

nea de meta del maratón de Atenas. El corredor soriano sudaba, sonreía, alzaba los brazos eufórico... y lucía una insignificante tira nasal sobre sus pabellones olfativos. Estábamos en la era de la tira nasal, esa en la que cualquier deportista amateur que se precia tenía que lucir. Pero un día se

esfumaron... Hasta este fin de semana, cuando el crack del Santos, Neymar, volvió a lucirla durante la final del 'Mundialito' de clubes contra el omnipotente Barça. A la vista del resultado, de poco le sirvió el apósito al carioca. Pero, ¿son realmente efectivas?

«No mejora el rendimiento

**E**n 1996, millones de personas de todo el planeta veían en directo por la televisión los partidos de la Eurocopa de Inglaterra. Había lo de siempre: colorido patriótico en la grada, tensión sobre el césped, puestecillos de material deportivo junto a los estadios y cervezas, jolgorio y pistachos en los hogares de todo el planeta. Nada inusual. Hasta que apareció ella. Para los espectadores no pasó desapercibido el pequeño apósito que una gran parte de los futbolistas lucían sobre su nariz. Los chicos de marketing de la multinacional 3M (la misma que lanzó los archiconocidos 'post-it') habían hecho el agosto. Su idea de nutrir gratuitamente a infinidad de deportistas de élite con su último ingenio dio en el clavo. Una simple imagen y el boca a boca