

El cuerpo envejece, pero no se rinde

Categoría: 187-La Clase

Publicado: Miércoles, 01 Abril 2026 12:14

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas



En algún momento alguien nos convenció de que envejecer era empezar a deteriorarse. Que después de cierta edad el cuerpo entraba en una lenta despedida, menos músculo, menos velocidad, menos potencia. Como si el organismo fuera una máquina que, superado cierto kilometraje, solo pudiera aspirar a la nostalgia.

Hay algo de verdad en esa narrativa. **La masa muscular disminuye si no se estimula.** La recuperación tarda más. Las articulaciones negocian distinto. El metabolismo ya no concede excesos sin cobrar intereses. El cuerpo deja de ser imprudente.

Pero reducir el envejecimiento a pérdida es una simplificación casi infantil.

El músculo puede disminuir, sí. Sin embargo, el sistema nervioso aprende a usar mejor lo que queda. La fuerza máxima puede no ser la misma, pero la coordinación se vuelve más fina. La experiencia sustituye la explosividad. **El cuerpo no desaparece, se reorganiza.**

Envejecer no es vaciarse. Es redistribuir prioridades biológicas.

El cuerpo envejece, pero no se rinde

Categoría: 187-La Clase

Publicado: Miércoles, 01 Abril 2026 12:14

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

Existe un prejuicio persistente que asocia juventud con potencia y edad con fragilidad, como si el tiempo fuera una enfermedad y no una condición.

La fisiología cuenta otra historia.

La sarcopenia no es un destino inevitable, es una posibilidad modulable. El músculo responde al estímulo a cualquier edad. Más lento, quizá. Con mayor exigencia de recuperación, sin duda. Pero responde. El tejido no se jubila, se adapta a la calidad del estímulo que recibe.

El sistema nervioso conserva plasticidad. No con la exuberancia de los veinte, pero sí con una eficiencia distinta. Aprende con menos ruido. Se equivoca menos. Compensa mejor.

El cuerpo envejecido no es un cuerpo incapaz. Es un cuerpo que exige estrategia.

Ya no tolera el exceso sin consecuencias. Pero responde con fidelidad a la constancia. Necesita estímulo, pero también descanso. Necesita desafío, pero no imprudencia. No admite el capricho, pero recompensa la disciplina sensata.

No es más débil. Es más selectivo.

Y esa selectividad no es decadencia. Es refinamiento biológico.

La fuerza que cambia de forma

Tal vez el error más frecuente sea imaginar que la fuerza siempre debe verse igual. Que el rendimiento tiene un solo rostro, joven, explosivo, desbordado. Pero la fuerza cambia de forma.

Puede ser estabilidad. Puede ser equilibrio. Puede ser autonomía.

En edades avanzadas, entrenar no significa competir contra el pasado. Significa dialogar con el presente. Ajustar cargas. Respetar tiempos. Comprender que mejorar no siempre implica más peso o más velocidad, sino mayor control, menor dolor, mejor recuperación.

El cuerpo envejece, pero no se rinde

Categoría: 187-La Clase

Publicado: Miércoles, 01 Abril 2026 12:14

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

El cuerpo envejece, sí. Cambia composición, cambia ritmo, cambia prioridades. Pero no se rinde. Se adapta a nuevas condiciones, como lo ha hecho desde que la especie decidió ponerse de pie.

El organismo no piensa en nostalgia. No compara marcas antiguas. No dramatiza la pérdida de potencia. Opera con lo que tiene hoy. Y con eso intenta sostenerse.

Tal vez ahí esté la lección más honesta del deporte en la madurez. Envejecer no es deteriorarse sin remedio. Es reorganizar prioridades biológicas. Es aceptar que el cuerpo ya no busca deslumbrar, sino durar.

La juventud celebra la intensidad. La madurez aprende continuidad.

Y en esa continuidad hay una forma de fuerza menos espectacular, pero más profunda. Una fuerza que no necesita aplausos ni récords. Una fuerza que consiste, simplemente, en mantenerse.

El cuerpo envejece. Pero mientras haya estímulo, movimiento y cuidado, no se rinde.

No porque sea heroico. **Sino porque está diseñado para persistir.**

Y quizá comprender eso, sin miedo y sin épica, sea la forma más adulta de entender el deporte.