

**DEAN KARNAZES**

**46**  
anos

**68**  
quilos

**1,75**  
metros

**SEM LIM**

→ **ELE TEM MULHER**, dois filhos, joelhos perfeitos e 3% de gordura no corpo. Virou ultramaratonista por causa de um pileque aos 30 anos. Defende que o limite do corpo está na cabeça de cada um

# Dean

Karnazes gosta de dizer que é um cara de sorte. Para ele, sua capacidade de correr 563 quilômetros sem parar, enfrentar 50 maratonas em 50 dias seguidos ou suportar 40 graus negativos em um prova no Polo Sul não passa de uma coincidência feliz. "Tenho apenas um bom corpo e uma baita sorte por poder viver dele." O corredor diz isso com um sorriso que quase convence que ele é um cara comum. "Fui colocado na Terra para correr. Simples assim."

Mas, por trás dessa aparente simplicidade, esconde-se alguém com uma profunda vontade de ultrapassar os limites humanos. Aos 46 anos, o americano quer saber qual é o máximo que seu corpo suporta. Foi assim, afinal, que ele começou a correr, 16 anos atrás.

No dia em que festejava seus 30 anos, com o organismo lubrificado de tequila, Karnazes teve um estalo: tirar a roupa e sair correndo. Na hora, a ideia pareceu excelente. Vinte quilômetros depois, em outra cidade e só de cuecas, ficou sóbrio e parou, finalmente, para se perguntar que diabo estava fazendo ali. "Olhei para os lados, vi a manhã nascendo e me senti tão bem que... Bem, que continuei correndo. Queria saber até onde poderia chegar."

Ao fim de pouco menos de 50 quilômetros, ele achou que bastava. Ligou para a esposa, pediu uma carona e desmalou no carro a caminho de casa, em São Francisco. Acordou

transformado em ultramaratonista, alguém para quem os 42,195 quilômetros de uma maratona comum não são suficientes. O desafio é correr no mínimo 100 quilômetros. E correr em ambientes inóspitos, inexplorados ou difíceis de vencer.

Em setembro, ele veio a São Paulo. Percorreu 155 quilômetros em 24 horas — e com três costelas quebradas. "Corro porque esse é o jeito como me relaciono com o mundo, como exploro a vida. É minha paixão, algo que faço para entender as coisas ao meu redor."

Aos seis anos, ele já dispensava o ônibus e preferia voltar da escola correndo. Eram três quilômetros, sempre mais longos por causa das voltas que aprendeu a fazer no meio de parques, praças e construções. "Correr significa felicidade e aventura", diz. Ele só parou com o esporte porque, no colégio, o professor queria fazê-lo treinar dentro de uma pista. Dean irritou-se com as fronteiras riscadas a giz e não quis mais saber do esporte até o episódio dos 30 anos, em 1992.

Nos dias seguintes ao pileque, após superar as câibras e dores do passeio, começou a levar a corrida como hobby, adaptando sua rotina de executivo em uma empresa farmacêutica. Às 4 h, Karnazes acordava, corria 40 quilômetros, preparava o café da manhã da família (ele é casado e tem um casal de filhos de 13 e 10 anos) e ia para o escritório. Oito horas depois, jantava em casa

O limite do corpo é uma combinação entre a resistência psicológica, dos tecidos, das articulações e o fornecimento de energia. "Atletas recordistas têm corpo e mente eficientes", diz Renato Romani, especialista em medicina do esporte da Unifesp. Alguém com esse nível de perfeição gasta 100 m em 9s29, como previsto por pesquisadores holandeses com base na velocidade do corredor jamaicano Usain Bolt. "Quando chegou à marca de 9s58, ele antecipou o recorde em pouco menos de quatro anos", diz. "Os super-homens chegam a esse nível."

A média de velocidade do Karnazes foi de 6 km/h, mesmo com as costelas quebradas por causa de um tomba. Normalmente, ele corre a 16 km/h. O limite para um ser humano comum é 10 km/h. Com treino, pode chegar a 15 km/h. Para especialistas, depois dessa velocidade só restam joelhos em frangalhos e corações sobrecarregados. A maior velocidade registrada em uma corrida de longa distância é da etíope Haile Gebrselassie, que correu 42,195 km em 2h03min59, ou seja, cerca de 21 km/h.

O ser humano foi feito para andar. O design retilíneo das pernas é mais útil para os passos rápidos que para a corrida. "Atletas de alto rendimento têm a carreira curta porque acabam lesionando músculos e articulações", afirma o ortopedista Ricardo Cury, professor da Santa Casa de São Paulo.

No dia a dia Karnazes evita açúcares e frituras. Mas corre à base de junk food. Na corrida de SP, devorou três Big Macs, um sundae, uma pizza doce, balas e abusou de água de coco e frutas. Foram 17 mil calorias nas 24 horas, o suficiente para oito pessoas durante um dia.

# MITES

■ RITA LOIOLA  
■ CAIO GUATELLI

**DEAN KARNAZES VIVE DE DESAFIAR SEU CORPO E A CIÊNCIA. JÁ CORREU 563 KM SEM PARAR E DIZ QUE PODE MAIS**

e saía para mais 10 quilômetros. Voltava pouco antes da meia-noite e ia para a cama. As folgas e fins de semana eram aproveitados em provas como os 217 quilômetros da Ultramaratona de Badwater, no Vale da Morte americano, ou os 230 quilômetros para revezamento entre 12 homens — que ele preferiu completar sozinho.

Em 2005, resolveu contar sua experiência nas páginas de *O Ultramaratonista*, best seller que o tornou conhecido e possibilitou um patrocínio para viver do esporte. O corredor abandonou o emprego, mas manteve a rotina. Seu segundo livro, lançado em setembro no Brasil, mostra como ele conseguiu terminar *50 Maratonas em 50 Dias*. "Todo ser humano tem essa vontade de explorar algo, como o universo ou a natureza. Eu quero explorar o corpo."

Mas será que o corpo de Karnazes é o mesmo de um ser humano comum? Ele diz que sua constituição genética não é mágica, mas a revista americana *Wired* já o classificou de homem perfeito. A *Time* o chamou de "ativista da saúde" e de "um dos 100 homens mais influentes da Terra". E os médicos afirmam que ele tem algo a mais que a maioria dos mortais. Dean sobrevive com apenas 3% de gordura no organismo (atletas muito bem condicionados costumam ter 8%, enquanto o normal é 12%), descansa com apenas 4 horas de sono e seu coração bate 39 vezes por minuto (alguém fisicamente ativo tem 60 a 70 batimentos por minuto).

Os exames não mostram lesão alguma nos joelhos, articulações ou músculos. Seu corpo, entretanto, é altamente vascularizado, o que pode auxiliar o transporte de oxigênio para as células e tecidos. "Acredito que o segredo

"O corpo está além do entendimento dos cientistas", diz Deali. "A maioria dos médicos proíbe a corrida: 'Ela faz mal para os joelhos'. Mas estudos com corredores mostram que eles são mais saudáveis que quem não corre. Eu simplesmente não acredito nessa ciência que estabelece limites para o homem"

A genética é determinante para atletas acima do comum. "A primeira providência para quem quer ser campeão olímpico é escolher os pais", diz José Lazzoli, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. O treinamento é responsável por 20% a 25% de melhora no rendimento físico.

A gordura sintetiza hormônios, aquece o organismo e é reserva para o corpo. Quem passa muito tempo sem comer entra em catabolismo (consome energia do músculo). O limite humano fica entre 5% e 8%. Com menos, a produção de hormônios essenciais é barrada.

A quantidade de sono varia de pessoa para pessoa. Para se recuperar de uma maratona são necessárias ao menos oito horas de cama e um intervalo de seis meses. "O esportista só recupera a fadiga muscular com descanso", diz Joaquim Grava, médico do Corinthians.

César Cielo nadou 100 m em 45s91. O atleta provavelmente não respirou e o coração precisou se virar. Depois de cinco minutos sem ar, as células começam a morrer. Mas o recorde de mergulho em apnéia desafia o limite e já vai para a marca dos 11min35.

## EM UM DIA DE MARATONA, DEAN KARNAZES INGERE 17 MIL CALORIAS, O MESMO QUE OITO PESSOAS

para a maior parte das coisas que sou capaz de fazer não está no meu corpo, mas na minha cabeça", afirma.

Em seus livros, o ultramaratonista diz que é sua capacidade de aprender com os erros e não ter medo de falhar que o ajuda a transcender os limites. "Gosto do fracasso porque se você não chegar até esse ponto não sabe qual é o seu máximo", afirma. "A maioria das pessoas está tão preocupada com a vergonha de perder que, simplesmente, não tenta o bastante."

Além disso, ele tem controle de seu corpo o suficiente para empurrá-lo ao extremo. "Em muitas ocasiões minhas pernas emperraram e eu quase sucumbi ao cansaço, mas disse

A única explicação científica para Karnazes ainda estar com joelhos inteiros é o alinhamento perfeito entre os ossos. "E seus grupos musculares estão fortalecidos", afirma Geraldo Granata, médico do Centro de Tratamento do Joelho. Quando alguém corre, o joelho suporta até dez vezes o peso do corpo.

Adaptações cardiovasculares podem ser o segredo por trás de atletas inexplicáveis, como Usain Bolt, Michael Phelps e Dean Karnazes. Nossa circulação bombeia 5 a 6 litros de sangue por minuto. Em um indivíduo bem treinado, são 20 litros por minuto, enquanto nos atletas de alto nível são quase 40 litros.

### ELE CORREU...

...50 MARATONAS em 50 dias seguidas, dormindo e passando a noite em ônibus

...uma maratona no Polo Sul, a -40 °C

...563 km sem parar durante 81 horas

...217 km na maratona de Badwater, nas EUA, com temperaturas que chegam a 50 °C



CORRE UMA MARATONA PELA MANHÃ (42,195 KM)

E MAIS 10 KM À NOITE

CARDÍACOS EM CORRIDAS: 150

DORME CERCA DE 4 H POR NOITE

VELOCIDADE DURANTE A CORRIDA: 16 KM/H

## CONSUMEM EM 24 HORAS

'não, não vou parar'. Cinco minutos depois, estava na pista novamente." Durante suas experiências já teve alucinações, cegueiras temporárias e chegou até a dormir em pé. Mas nada capaz de fazê-lo parar. "Eu ainda acho que sou invencível. Sei que é uma atitude infantil, mas realmente acredito, porque meu corpo nunca me deixou na mão."

A data marcada para interromper suas corridas será, provavelmente, quando sofrer algum acidente sério que o impeça de ficar de pé (mas algo sério mesmo. Não esqueça: ele aguentou 155 quilômetros com três costelas quebradas). "Acho que vai ser traumático perceber que estou ficando velho e que não

sou perfeito. Por enquanto, eu ainda acredito que sou".

O limite, até agora, foi correr 563 quilômetros, na Baía de São Francisco, há quatro anos. Ele queria chegar a 300 milhas (cerca de 480 quilômetros), mas foi parar na marca de 350 milhas, 80h44 depois, com medo de, talvez, ficar maluco. E não por cansaço físico. "Aprendi a controlar a dor, o cansaço, a fazê-los não me incomodar. Mas, dessa vez, a partir de certo ponto, comecei a perder o controle da minha mente. Ela estava indo para algum lugar onde eu já não conseguia dominá-la. Foi quando pensei uau! cheguei ao máximo." Sim, a cabeça é o limite do corpo.

O ideal é correr 32 km por semana. Esse número mágico, que pode ser dividido entre corridas, pedaladas ou caminhadas, diminui a mortalidade por causas vasculares. "Mais que isso é uma overdose de exercício", afirma o cardiologista José Lazzoli, da SBMEC. A cada 10% de aumento de atividade física, cai 30% o risco de doenças coronarianas.

Como Kamzas não dá bola para a dor, seu corpo precisa ser criativo para avisar que está no limite. "Pesquisas desconexas mostram que o esforço é demais", diz Kátia Rabla, presidente da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte. "Cansa em que o atleta não respeita os sinais e acaba em morte".

