

LA NUTRICIÓN: LA OTRA MITAD DE LA MEDIA MARATÓN



Tribuna

Ana Belén Ropero Lara*

► Profesora de Nutrición
Servicio de Nutrición y Dietética
Universidad Miguel Hernández

Está muy próxima la media maratón de Elche y se espera que más de 2.400 personas recorran la ciudad en un ejercicio de alto grado de exigencia. El estado físico y el tiempo a realizar dependerán en gran medida de la importancia que se le haya dado a una apropiada nutrición.

Los fundamentos del rendimiento deportivo son: una óptima preparación física, una técnica apropiada, el desarrollo de una estrategia adecuada y una robusta condición psicológica. En los últimos años la nutrición se está consolidando como el quinto pilar en el rendimiento deportivo.

La razón es muy sencilla: para realizar una actividad física nuestro cuerpo necesita la energía que obtiene de los nutrientes. Dependiendo del tipo de deporte y del ejerci-

cio, nuestro cuerpo utilizará de forma preferente unos nutrientes u otros. Sin una buena planificación nutricional, podremos hacer deporte, pero no batiremos metas. Como siempre, y a riesgo de causar desilusión, no hay truco dietético de última hora ante una competición, sólo protocolos que ya han sido probados durante el entrenamiento. ¿Acaso estrenaríamos zapatillas nuevas en una media maratón? De la misma forma ocurre con las estrategias nutricionales y es que el día de la competición no es momento para hacer experimentos.

La fuente de energía limitante en el deporte son los hidratos de carbono que, aunque se consumen en mayor o menor medida dependiendo del tipo de ejercicio, son siempre la base del metabolismo energético. Por lo tanto, contar con unas buenas reservas de hidratos de carbono es uno de los objetivos nutricionales prioritarios en una carrera de larga distancia y así evitar la tan temida «pájara». Los otros dos son: mantener una buena hidratación y reponer los minerales perdidos por el sudor.

El día de antes de la competición se recomienda descansar y maximizar las reservas de hidratos de carbono. El ayuno de la noche gastará parte de esas reservas; sin embargo, si la ingesta ha sido rica en hidratos de carbono, el vaciamiento sólo será parcial. Los alimentos recomendados

son cereales, arroz, pastas y pan, fuentes de hidratos de carbono complejos. También podemos ingerir, aunque de forma excepcional, alimentos con hidratos de carbono simples, como las frutas desecadas, la mermelada o el membrillo. Si preveemos que nos pondremos nerviosos, es aconsejable restringir la fibra y así evitar posibles diarreas en el momento de la carrera.

En el día de la competición es fundamental hacer una comida rica en hidratos de carbono entre 2 y 4 horas antes del inicio, para reponer los gastados durante la noche. Si, como en este caso, la carrera es por la mañana, el desayuno debe ser fuerte, en el que se puede incluir: pan, mermelada o membrillo, fruta (plátano), zumo de naranja, miel, cereales sin fibra y frutas desecadas. La hidratación es fundamental, ya sea con agua o con bebida deportiva. Si elegimos agua, debemos evitar una ingesta excesiva, puesto que podría provocarnos bajos niveles de sodio en plasma y con ello mareos y náuseas.

Durante la competición, debemos seguir la misma estrategia nutricional: hidratación, minerales e hidratos de carbono. Las bebidas deportivas aportan estos nutrientes. Si en los avituallamientos la organización proporciona agua, la ingesta de frutas desecadas puede complementar el aporte de minerales e hidratos de carbono necesarios. Si masticar supone un problema, la alternativa pueden ser los geles de carbohidratos. La elección debe basarse en las pruebas realizadas durante los entrenamientos para evitar molestias esto-

macales y estar habituado a la textura y el sabor del producto. Los frutos secos no son una opción, puesto que son alimentos ricos en grasa, nutriente del que nuestro cuerpo cuenta con una importante reserva en el tejido adiposo.

Tras la carrera, la recuperación es la gran olvidada. De nuevo hidratación, minerales e hidratos de carbono, pero además, proteínas que servirán para reparar las pequeñas roturas fibrilares provocadas por el ejercicio. Los alimentos deben introducirse paulatinamente y según se vaya recuperando el apetito. Es preferible que las ingestas se realicen a intervalos de 30-60 minutos, lo que mejora la tolerancia y la asimilación de los nutrientes, además de evitar malestar estomacal. Podemos comenzar con bebidas deportivas y continuar con batidos de base láctea, ricos en hidratos de carbono simples y proteínas. Las bebidas alcohólicas no son aconsejables puesto que provocan deshidratación. Ya cuando la tolerancia mejore, es aconsejable pasar a los sólidos. En esta última fase, podemos echar mano de nuestra gastronomía y disfrutar de una paella con carne, lo que nos proporcionará los dos macronutrientes buscados: hidratos de carbono y proteínas. No hay mejor fin de fiesta a nuestro maratónico esfuerzo.

***Firma también este artículo** Néstor Vicente-Salar. Dietista - Nutricionista
Servicio de Nutrición y Dietética
CIBER de Obesidad y Nutrición - Universidad Miguel Hernández