

CORREDORES Y SUPLEMENTOS



**Néstor
V. Salar**



**Ana Belén
Ropero**

► CIBERobn y Servicio
de Nutrición de la UMH

Tribuna

Se acerca la IV edición de la Media Maratón Ciudad de Alicante y muchos corredores entrenan con vistas a esta competición. Con el entrenamiento se mejora la condición física, la técnica y se puede preparar una buena estrategia para afrontar la carrera. Pero algo falta y es que también debemos incluir un adecuado plan de alimentación para obtener el máximo rendimiento de nuestras piernas.

Muchos deportistas, ya sean profesionales o amateurs, identifican la nutrición deportiva con la mera ingesta de ayudas ergogénicas para mejorar el rendimiento. Éste es un concepto erróneo.

En nuestra tribuna anterior «La Nutrición: la otra mitad de la media maratón» con motivo de la celebración de la Media Maratón de Elche, dábamos unos consejos nutricionales y dietéticos para ayudar a superar esta prueba con buena nota. Puesto que está disponible en la web, sólo cabe insistir aquí en la importancia de los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz) con el fin de contar así con unas excelentes reservas energéticas para la carrera.

En esta ocasión, queremos dar algunos consejos sobre las ayudas ergogénicas que pueden ser de utilidad en este tipo de carrera de larga distancia. Pero antes de proseguir, debemos hacer un breve inciso. Existen muchas sustancias que pueden suponer una ayuda importante en la práctica de deporte. Éstas deben ser bien empleadas, tanto en dosis y momento, como en el tipo de disciplina deportiva, de no ser así, su efecto podría ser inexistente. Al mismo tiempo, el mercado está repleto de sustancias de las cuales no se tienen pruebas científicas sólidas de que funcionen. En muchas ocasiones los efectos positivos que se observan se deben al «efecto placebo», en el que el componente psicológico del deportista es el que responde ante la ingesta de una sustancia que cree serle de ayuda. Tampoco debemos olvidar las sustancias que constituyen dopaje porque éstas pueden suponer un riesgo para la salud.

Así contamos con tres tipos fundamentales de ayudas

ergogénicas que pueden mejorar nuestro rendimiento en una media maratón: bebidas deportivas, hidratos de carbono y cafeína. La más importante, sin duda, son las bebidas deportivas, que proporcionan tres ingredientes fundamentales: agua, electrolitos e hidratos de carbono. Los dos primeros se pierden en el sudor y el tercero se emplea para obtener energía. Un déficit en cualquiera de ellos durante el ejercicio puede desencadenar la fatiga. Estas bebidas deben ser isotónicas y son recomendables antes, durante y después del ejercicio. Otro tipo de bebidas, hipotónicas (agua) o hipertónicas, no son recomendables de forma general. Las bebidas hipotónicas no contienen electrolitos ni hidratos de carbono, por lo que tienen un efecto limitado, además de provocar gran pérdida de agua en la orina y por lo tanto, alta sensación de sed. Por su parte, las hipertónicas pueden generar problemas intestinales y de deshidratación durante la carrera, aunque sí son aconsejables para la recuperación posterior. Es recomendable llegar a la carrera bien hidratado y durante la misma, reponer líquidos de forma continua, sin esperar a sentir sed. Para ello, se puede utilizar los avituallamientos establecidos por la organización, porque hidratarse «no es una pérdida de tiempo». Las bebidas deportivas más adecuadas son las que contienen 5-8 g de hidratos de carbono y 50 mg de sodio por cada 100 ml. Puede suceder que la necesidad energética sea mayor que la reposición de líquido y sales, especialmente en la parte final de la carrera y, por lo tanto, deba realizarse una ingesta adicional de hidratos de carbono. Esta dosis extra puede tomarse en forma de geles de glucosa, muy populares entre los deportistas. Sin embargo, la fruta seca (dátiles) o los preparados de fruta, de reciente aparición en el mercado, suponen también una fuente importante de hidratos de carbono. Sólo una advertencia: lo geles de glucosa no deben tomarse a la vez que las bebidas deportivas, sino que la ingesta debe facilitarse con agua.

En cuanto a la cafeína, es efectiva en muchos tipos de ejercicio. Es una estimulante del sistema nervioso central, aumenta el estado de alerta y disminuye la percepción del esfuerzo y, por tanto, de la fatiga. Debido a la complejidad de su uso, recomendamos que sea un nutricionista deportivo quien marque la pauta de ingesta.

Otras sustancias como la beta-alanina y el bicarbonato sódico pueden ser útiles durante el entrenamiento, en el que se hacen series de ejercicio intenso. Sin embargo, son menos útiles el día de la carrera, puesto que la intensidad es menor.