

ALIMENTACIÓN PREVIA A UN MARATON

Dr. Norman MacMillan
Clínica Las Nieves

LA SEMANA PREVIA

La cantidad de glucógeno muscular almacenado puede ser incrementado si se manipula la alimentación y el entrenamiento durante la semana previa a un maratón.

La estrategia actualmente aceptada incluye una baja progresiva del volumen del entrenamiento a partir del lunes y un incremento progresivo en la ingesta de los carbohidratos, especialmente jueves, viernes y sábado, considerando un maratón el domingo.

Como se entrena menos, entre lunes y miércoles basta con mantener la alimentación habitual, lo que será suficiente para generar un balance positivo de energía, evitando acumular tejido adiposo. Esto implica un aporte moderado de carbohidratos, dándole énfasis a la ración posterior al ejercicio. Tanto las proteínas como carnes, lácteos descremados o legumbres y las grasas, de preferencia vegetal, deben ingerirse en forma normal.

A partir del jueves, se recomienda un aporte masivo de carbohidratos. Con este periodo relativamente corto se logra repletar el cuerpo de glucógeno, con pocas posibilidades de engordar. De los tres días, el viernes es el de mayor ingesta y coincide habitualmente con la tallarinata que se organiza en los grandes maratones.

El sábado es un día crítico, donde un error alimentario puede condicionar molestias intestinales que deterioren el rendimiento durante la carrera, por lo que la experiencia individual es importante. En general, se recomiendan raciones livianas, manteniendo un aporte fundamental de carbohidratos pero enfatizando en los jugos de fruta y líquidos azucarados, moderando los carbohidratos sólidos, como pasta, arroz o papas para alivianar el intestino y prevenir molestias durante la carrera. Se recomienda además, especialmente en deportistas con un colon muy sensible, restringir la fibra (frutas, ensaladas) y las carnes rojas, para no llegar al domingo con el intestino demasiado sobrecargado de residuos.

EL DESAYUNO

Con la sobrecarga de carbohidratos de los últimos días, el desayuno del domingo no necesita ser abundante. Esta ración debería aportar carbohidratos y ser baja en grasas, moderada en proteínas e ingerida unas 2 a 3 horas previas a la carrera, dependiendo de la tolerancia y la experiencia individual. Lácteos descremados, fruta, cereal y pan, pueden cumplir con estos requerimientos. Se recomienda además evitar alimentos demasiado azucarados, los que por acción de la insulina, condicionan al músculo a seguir utilizando en forma acelerada los carbohidratos, con el riesgo de un agotamiento precoz de las reservas.

La hidratación en las horas previas también debe guardar ciertas precauciones, ya que la ingesta de líquido excesiva acelerara la producción de orina, con los consecuentes trastornos durante la carrera. Se recomienda entonces ingerir una cantidad normal (unos 500cc) de líquido al despertar y detener la hidratación cuando falten unas dos horas para la partida.

Un truco útil para evitar la deshidratación de los primeros kilómetros es ingerir pocos minutos antes de la largada el máximo volumen tolerable (300 a 500cc) de un líquido como agua o isotónico. Este será aprovechado para compensar las perdidas por sudor del inicio de la competencia sin alcanzar a ser detectado por el riñón.

DURANTE LA CARRERA

Aunque se llegue con los niveles máximos, el glucógeno almacenado en los músculos y el hígado alcanza para algo más de 2 horas de carrera. Si no se ingieren carbohidratos durante el maratón la fatiga sobreviene entonces inevitablemente cerca de los 30km, fenómeno conocido como “chocar contra muralla” (el viejo del palo, los elefantes, etc.). Para prevenirlo, se recomienda ingerir unos 60 gramos de carbohidratos por hora de carrera, lo que contiene por ejemplo un sobre de gel y medio litro de líquido isotónico.