

## TROTE LARGO DEL FIN DE SEMANA....PASTA EL DIA PREVIO?

Dr. Norman MacMillan  
Clínica Las Nieves

Durante un ejercicio de intensidad moderada (como el ritmo de maratón) el músculo utiliza como energía una mezcla de grasa y carbohidratos en una relación aproximada de 50/50. A esta intensidad, las reservas de carbohidratos se agotan en un poco más de dos horas de esfuerzo. El rellenar las reservas de carbohidratos en la cena y el desayuno previo a una carrera de 21k o un maratón, no es entonces tema de discusión. El debate es si es necesaria la carga de pasta previa a una sesión normal de entrenamiento de larga duración.

Durante la noche el músculo inactivo gasta muy poco carbohidrato por lo que el desayuno es mayoritariamente de interés para reponer la glucosa que uso el cerebro durante el sueño (es esencial en los escolares antes de ir a clases). El desayuno entonces no es importante para el rendimiento muscular previo al trote largo. Si el deportista tiene sobrepeso, podría incluso entrenar en ayunas, para forzar el uso de grasa como energía.

La cena del día o los días previos es el tema en discusión. Una gran ingesta de pasta (carbohidratos) determinara una mayor reserva de glucógeno muscular para el día siguiente, lo que permitirá un mejor rendimiento y un retardo de la aparición de la fatiga.

Desventajas: los que han corrido maratones, saben que la carrera comienza recién luego del 30k. En este punto las reservas de carbohidratos están en el mínimo y en los puestos de abastecimiento a lo mas se puede ingerir un escueto gel y algo de isotónico. En resumen, los carbohidratos son escasos.

Si un deportista entreno todo el año con sus reservas de glucógeno al máximo, gracias a la pasta ingerida el día previo, los entrenamientos fueron al máximo, pero en carrera el músculo "mal acostumbrado" con estos carbohidratos extrañara esta situación ideal y poco acostumbrado a usar en forma eficiente la grasa, sentirá la falencia de glucosa deteriorando su rendimiento y muy probablemente cerca del 35k aparecerá el temido "viejo del palo" (hipoglicemia).

La recomendación general es entonces realizar sesiones de entrenamiento largo sin ingerir pasta (carbohidratos) el día previo, para acostumbrar al músculo a la situación que vivirá en los últimos kilómetros del maratón (sufrir en el entrenamiento para que la carrera sea mas aliviada) y alternar con semanas de carga de carbohidrato el día previo, cuando correspondan sesiones de larga duración con control de tiempo o en las que se busque un máximo ritmo de carrera.