

## **ENTRENAMIENTOS DE LARGA DURACION: QUE DESAYUNAR?**

**Dr. Norman MacMillan**

**Clínica Las Nieves**

La mayoría de los maratonistas realiza al menos un entrenamiento semanal de larga duración y generalmente la mañana del sábado y/o domingo. Cual es el desayuno recomendado?. Se revisan tres opciones nutricionales para elegir según predominen las prioridades de rendimiento deportivo o de mejorar la estructura corporal.

### **AYUNO**

Durante el reposo nocturno, el músculo utiliza una mínima cantidad de su reserva energética, por lo que la importancia del desayuno tiene que ver con la energía cerebral (las neuronas siguen utilizando glucosa durante del sueño) y no con la energía muscular.

Con menos reservas de glucosa, entrenar en ayunas tiene la ventaja que se quemara mas grasa durante el ejercicio, lo que es interesante para maratonistas con sobrepeso.

La desventaja es que en ausencia de azúcar, el cerebro obtiene durante la mañana una parte de su combustible transformando proteínas musculares en glucosa, lo que implica una mayor quema de grasa pero riesgo de dañar la masa muscular. Una opción protectora podría ser consumir aminoácidos previos al ejercicio.

La posibilidad de quedarse en “pana de bencina” con esta estrategia aparece solo cuando el entrenamiento dura mas de 2 horas, que es lo que tardan en agotarse las reservas corporales de carbohidratos. Una medida preventiva podría ser llevar un gel de reserva para los kilómetros finales.

### **DESAYUNO SIN AZUCAR (BAJO INDICE GLICEMICO)**

Al consumir un desayuno bajo en azúcar, como pan integral, fruta, yogurt o leche, el cerebro recibe parte de esta energía y se evita el daño muscular y la pequeña cantidad de glucosa que aporta este desayuno reduce la quema de grasa, pero aun puede ser efectivo para un deportista con sobrepeso.

### **DESAYUNO RICO EN AZUCAR (ALTO INDICE GLICEMICO)**

Un desayuno rico en carbohidratos de alto índice glicemico, como pan blanco, mermelada, jugo de frutas o cereales implica un gran aporte de glucosa que genera una elevación de la glucosa cerebral, con la consecuente sensación de energía. La mayor concentración de glucosa en la circulación permitirá además que el músculo aproveche esta energía extra durante el inicio del ejercicio, generando una mayor potencia. Se ha demostrado sin embargo, que esta glucosa extra se consume en los primeros 30 a 60 minutos de esfuerzo. Luego el músculo vuelve a

dependen de sus reservas y los beneficios de rendimiento obtenidos en la primera hora se contrastan entonces con dos inconvenientes: por efectos de la insulina, el músculo queda predispuesto en las siguientes 3 horas a usar más carbohidratos, el que puede agotarse más rápidamente (riesgo de encontrarse con el "viejo del palo"). Además, el músculo se está "mal acostumbrando" a usar la glucosa en vez de las reservas de grasa, situación que puede ser desfavorable cuando llegue el momento de correr un maratón, donde no es fácil ingerir una suficiente cantidad de carbohidratos desde los puestos de abastecimiento.