

## **PUESTOS DE ABASTECIMIENTO EN MARATON: QUE ELEGIR?**

**Dr. Norman MacMillan**  
**Clínica Las Nieves**

El abastecimiento durante un maratón debe satisfacer fundamentalmente tres necesidades: AGUA + GLUCOSA + SAL.

### **AGUA**

Durante el ejercicio, la contracción muscular genera calor y la manera más eficiente de disiparlo es a través de la sudoración y más específicamente por la evaporación del sudor. Al transpirar durante un maratón entonces, se pierde líquido corporal lo que se ha demostrado que puede comprometer el rendimiento. Pérdidas relativamente bajas equivalentes a un 2% a 4% del peso corporal ya afectan la condición aeróbica. En este nivel de deshidratación la SED está generalmente ausente, por lo que no es un buen signo de alerta para el deportista. La recomendación es entonces consumir líquido durante la actividad física, ANTES que aparezca la SED. Lo ideal es terminar el maratón con no más de 4% de pérdida de agua, lo que implica, dependiendo de la tasa de transpiración individual, beber al menos medio litro de líquido por hora. En la práctica esto se logra bebiendo por lo menos dos vasitos de agua u otra solución en cada puesto de abastecimiento

### **GLUCOSA**

Un segundo objetivo del abastecimiento es aportar energía. Aun considerando la tallarinata y todos los carbo consumidos la semana pre-maratón, las reservas de carbohidratos (que aportan el 50% de la energía) no alcanzan para más de unas dos horas y media de esfuerzo, lo que implica que es esencial reponer esta "bencina" durante la carrera.

Esto puede lograrse consumiendo el ½ litro de líquido de cada hora mencionado en el párrafo anterior, en forma de isotónico (go, gatorade, powerade). Esto aporta unos 30gr de glucosa, que es aun bajo lo recomendado (60gr de glucosa/hora). Para completar la cuota ideal, un gel (25gr de Carbo) o un plátano (25gr de Carbo), pueden completar la ración de cada hora. Cantidades menores arriesgan el chocar contra la muralla (elefantes, viejo del palo...etc).

### **SAL**

El aporte de sal, como el que incorporan las "bebidas deportivas" o "isotónicas", puede ser un tercer objetivo a considerar, especialmente en personas que transpiran abundantemente y que esperan completar el maratón en más de 4 horas. El agua pura que contiene cantidades ínfimas de sal, no alcanza a compensar las pérdidas por sudoración y puede ser un causal de calambres o incluso de poner en riesgo la salud de los deportistas. Las bebidas deportivas

deberían ser entonces el líquido obligado en carrera, al satisfacer las necesidades de agua, glucosa y sal.