

## **LA SEMANA DESPUES DEL MARATON**

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

Descanso, regeneración muscular, relajar la disciplina. Son los principales objetivos después de un maratón. Aquí una pequeña revisión del tema.

### **ALIMENTACION**

La principal necesidad nutricional en los primeros días luego de la carrera es el agua. Los residuos tóxicos generados durante el esfuerzo deben ser eliminados a través de la orina y para favorecer su producción se recomienda un incremento en la ingesta líquida (sobre 2 litros al día) en esta etapa. Dado el predominio ácido de los desechos (ácido láctico, ácido úrico, aminoácidos destruidos), bebidas gaseosas carbonatadas (con un contenido alcalino) promueven un equilibrio en los líquidos corporales. Un buen aporte de jugos de frutas como la naranja o el plátano, son buena fuente de potasio, uno de los minerales más importantes para la célula muscular.

La segunda prioridad son las proteínas. Las fibras musculares destruidas pueden tardar semanas en regenerarse y requieren del aporte de aminoácidos de buena calidad. Las carnes y proteínas animales contribuyen a aumentar la acidez muscular, por lo que la elección, al menos en los primeros días, son los lácteos descremados y proteínas de origen vegetal como las que contienen las pastas, el arroz o el pan integral y las legumbres.

Luego del maratón las reservas de carbohidratos están prácticamente en cero, pero si no hay competencias en el corto plazo (que es lo habitual) y se detiene el entrenamiento, desde la perspectiva del rendimiento, su ingesta debería ser parecida a los de un día de descanso, priorizando los jugos de fruta (potasio) y bebidas gaseosas (bicarbonato).

Luego de los meses de disciplina alimentaria previo al maratón, no tiene sentido mantener ninguna dieta, ya que el organismo ha generado mecanismos de adaptación y de mantenerla, el efecto sobre la composición corporal será mínimo. La recomendación es entonces desordenarse con un "recreo" nutricional por un par de semanas, relajando la disciplina no solo por un tema mental sino para normalizar el metabolismo, retomando luego el plan alimentario pero ahora con el máximo efecto para recuperar la forma física.

### **ENTRENAMIENTO**

Las fibras musculares están en un estado destructivo, por lo que no es recomendable una sesión de trote, con el impacto que involucra, al menos durante los primeros 3 a 5 días. Sin embargo la circulación sanguínea muscular durante el reposo es varias veces menor a la que se produce durante el ejercicio, lo que implica una menor llegada de oxígeno y nutrientes y menor posibilidad de eliminar las toxinas acumuladas. Una sesión de ejercicio sin impacto entonces (natación, bicicleta estática, elíptica), es una buena oportunidad para acelerar la circulación y los procesos regenerativos musculares.

## INFECCIONES RESPIRATORIAS

Esta descrito que de 30 a 50% de los maratonistas presentan resfríos o infecciones respiratorias altas en las dos semanas posteriores a un maratón. El sistema inmunológico esta deprimido y hay que evitar la exposición al frío y el contacto con personas enfermas. El ejercicio aeróbico tiende a aumentar las defensas por lo que retomar prontamente el entrenamiento (sin impacto) es una medida de prevención. El uso de suplementos nutricionales naturales como el propoleo, la echinacea, el gingseng, la vitamina C y aminoácidos como la glutamina podrían contribuir a recuperar mas rápido el deterioro en las defensas inmunitarias.