

RECARGA DE CARBOHIDRATO MUSCULAR EN MARATONISTAS

Dr. Norman MacMillan
Clínica Las Nieves. Santiago

Durante un ejercicio de intensidad moderada el músculo utiliza una mezcla de grasa y de carbohidratos como energía. La grasa corporal, aun en un deportista magro representa una reserva prácticamente ilimitada (a modo de ejemplo un deportista adulto con 10% de grasa tiene mas de 50.000 calorías almacenadas). Los depósitos de carbohidratos sin embargo se pueden agotar en una sesión de trote de unas 2 horas de duración.

Para un maratonista que entrena a diario es fundamental entonces reponer este preciado combustible. Se ha demostrado que el ideal es aprovechar el periodo posterior al ejercicio. En este lapso que dura unas 4 horas, existe una predisposición del músculo a absorber la glucosa (y los aminoácidos). La estrategia óptima es ingerir algún carbohidrato de absorción rápida (liquido isotónico, jugo de fruta) a la brevedad al terminar de entrenar y luego (dentro de las cuatro horas) una ración de alimentos donde son bienvenidos el pan blanco, frutas, cereales y mermeladas, en el caso de un desayuno o las pastas, arroz o papas si se trata de almuerzo o cena. Es importante considerar que con el aporte de carbohidrato propuesto, reponemos solo el combustible utilizado durante un entrenamiento "normal", esto es, una sesión de intensidad moderada de 60 a 90 minutos de duración.

Cuando se realizan sesiones mas prolongadas (lo habitual de sábados o domingos), o se trabaja con repeticiones de alta intensidad en la pista (a intensidad anaeróbica se gasta 17 veces mas glucosa), las reservas musculares pueden quedar en cero y la ración descrita anteriormente es insuficiente para recuperar en forma completa la "bencina", lo que implica deteriorar la calidad de los siguientes entrenamientos.

De allí nace el concepto de "recarga de carbohidrato" muscular, que implica comer grandes cantidades de este nutriente después de la sesión de alta intensidad y el día "largo". Por ejemplo, si se entrena AM, recargar con comidas ricas en carbohidrato en almuerzo, onces y cena. Con esta práctica es posible cumplir con las siguientes sesiones sin riesgo de lesiones ni caer en sobreentrenamiento. Para los maratonistas que están en plan de reducción de grasa corporal, no hay que tener miedo, pues se ha demostrado que en esta situación de reservas musculares vacías, una ingesta masiva de carbohidrato (como un paquete completo de pasta) se absorbe en su totalidad en el músculo y el cuerpo sigue quemando grasa hasta el día siguiente.