

EL ESTILO DE VIDA DEL MARATONIANO/A (1ª parte)

Muy pocas personas son atletas profesionales para los que correr es su vida, pero si para nosotros el compromiso con el deporte es serio, se convierte en algo más que un hobby. Lo mismo sucede cuando estamos en la preparación específica de una maratón. Debe formar parte de la rutina de cada día, aunque solamente nos dediquemos a ello por un período corto de tiempo. Si nuestro compromiso con el entrenamiento es total, debe serlo en todos los sentidos.

En este capítulo hablaremos de dos aspectos fundamentales que interrelacionan el deporte con la vida normal; son el **descanso y la alimentación**. Son factores que pueden afectar muy positivamente a nuestro rendimiento deportivo.

Entrenamiento, descanso y alimentación van siempre de la mano en el día a día de la preparación para nuestra maratón. Uno no tiene sentido sin el otro podemos decir; han de complementarse y equilibrarse bien para poder progresar.

En este primer artículo daremos pautas y consejos de cara a instalar el buen hábito de la alimentación junto al entrenamiento y coger buenas rutinas sobre qué comer antes y después de cada sesión y cómo mantener altos niveles de energía durante todo el día.

En el próximo artículo hablaremos sobre la carga de hidratos previa a la maratón, el avituallamiento durante la prueba y la importancia del descanso.

COMER BIEN, ENTRENAR BIEN

Todos necesitamos energía para vivir y la necesitamos más que nunca si estamos empezando a entrenar duro. Básicamente esto explica por qué como corredores necesitamos prestar atención a lo que comemos. Cuanto más entrenemos, más necesidad tenemos de comer. Recordamos lo que dice un refrán africano: “Un saco vacío no se aguanta en pie”.

Pero una buena alimentación no es solamente comer la cantidad adecuada. También se deben comer unos alimentos concretos. Los corredores africanos son un ejemplo a seguir ya que siguen una dieta rica en carbohidratos, baja en grasas y que incluye cantidades moderadas de proteínas. Su régimen es ideal para abastecerse de la energía necesaria para el deporte.

Una dieta sana tiene mucho en común con un buen régimen de entrenamiento. Aquí van algunos puntos a tener en cuenta.

1.- **Comer bien debe formar parte de nuestros hábitos.** Adoptar una buena dieta, comer una pieza de fruta en cada comida, o tomar leche semidesnatada en lugar de entera debe ser algo del día a día como ducharse o hacer los estiramientos después del entrenamiento de la mañana.

2.- Debemos **variar los alimentos de nuestra dieta.** Del mismo modo que necesitamos una variedad de sesiones en nuestra preparación para la maratón, no hay nada mejor para un corredor que una buena comida. Se trata de encontrar el equilibrio en el modelo general de alimentación.

3.- Hay que **ser razonable y sensato en cuanto a lo que podemos y lo que no podemos comer.** Apliquemos el mismo sentido común en la dieta que en nuestros entrenamientos. No podemos mantenernos a base de chocolate y helados, pero no es malo comerlos con moderación. Es más importante comer el tipo adecuado de alimentos que prohibir a nuestro cuerpo esas pequeñas delicias que nos hacen sentir bien y que, con moderación no afectan negativamente al entrenamiento.

¿CUÁL ES LA DIETA DE UN CORREDOR?

Para contestar a esta pregunta es necesario tener un conocimiento básico de cómo funciona el sistema energético corporal. La energía que necesita nuestro cuerpo es suministrada mediante dos fuentes básicas: las grasas y los carbohidratos. En las reacciones metabólicas que tienen lugar en el cuerpo al producir energía (conocida como ATP), los carbohidratos o glucógeno (modo en que se almacena en el cuerpo) suelen estar en mayor cantidad que la grasa para cubrir las necesidades del cuerpo. Por este motivo es **importante rellenar los almacenes de glucógeno durante y después de los entrenamientos duros. Para llevar a cabo esto hay que asegurarse que la dieta contiene un buen suministro de carbohidratos, sobre un 60-70% de la ingesta diaria.**

Personalmente cuando estoy en una fase dura de entrenamiento suelo comer unos 500 gramos de carbohidratos por día o 10 gramos por cada kilogramo de peso corporal. Durante el entrenamiento normal la toma debe ser de 300-500 gramos dependiendo del peso corporal, lo que está bastante por encima de lo que se consume en la dieta occidental (unos 200-300 gramos). Las fuentes más comunes de carbohidratos son el pan, la pasta, las patatas, el arroz y los cereales.

En segundo lugar hay que tomar bebidas ricas en glucosa durante las carreras largas y en la maratón para conservar los niveles de glucógeno. Recordemos que si estos niveles están bajos el cuerpo utilizará la grasa como combustible y esto hará que corramos más lentos.

De todos modos, hemos de tener cuidado de no irnos a los extremos. Puede que se pierdan algunos kilos al adoptar este nuevo tipo de dieta, pero el cuerpo necesita grasa para el proceso de reparación de los músculos. Por tanto una pequeña cantidad de grasa, entre el 10 y el 20% de la ingesta diaria es inevitable y esencial para llevar una buena dieta.

Algunas grasas son mejores que otras. Eliminemos las comidas que son altas en grasas saturadas, por ejemplo las patatas fritas, la bollería, los fritos, la mantequilla de baja calidad y salsas como la mayonesa. No importa si tomamos la grasa del pescado azul, los frutos secos y el aceite de oliva.

El 15-20% restante de nuestra dieta debe estar compuesto de proteínas. Estas juegan un papel muy importante en el proceso de recuperación. De nuevo aparece el tema de la variedad y el equilibrio en la alimentación. Podemos tomar la cantidad de proteínas diarias necesarias comiéndonos cada día un buen bistec, pero esto supone también ingerir demasiada grasa e insuficientes carbohidratos. Encontramos proteína en el pescado, los productos lácteos y los huevos, y también en la combinación de legumbre + cereal.

Si al principio del programa de entrenamiento estamos demasiado gordos, no hemos de preocuparnos demasiado, iremos perdiendo el peso que el cuerpo no necesite. Una vez nos encontremos cómodos con un peso, es bueno controlarlo para asegurarnos que no estamos comiendo demasiado o demasiado poco.

Recordemos también que es muy importante beber después de hacer ejercicio. La deshidratación sucede cuando hemos bebido muy poco antes o durante el curso del entrenamiento. **Por cada hora de entrenamiento debemos intentar beber de uno a un litro y medio de agua (mayor cantidad si el clima es muy cálido).**

Una ventaja de ser un corredor es que se pierde una gran cantidad de calorías cuando entrenamos, lo que supone que demos comer más que una persona sedentaria y que no debemos obsesionarnos con las cantidades exactas de los diferentes tipos de alimentos que ingerimos. El truco está en **adoptar unos hábitos de compra, de cocina y de alimentación.** Además de beneficiarnos en nuestro entrenamiento, **comer bien nos hace sentir bien.**

INTERCALAR LAS COMIDAS CON EL EJERCICIO

Del mismo modo que planificamos en qué momento del día vamos a entrenar, necesitamos pensar también en qué momento vamos a comer, tanto antes como después de hacer ejercicio. La regla de oro es no comer nada en las dos horas previas al esfuerzo, y si la comida va a ser abundante dejar pasar 3 horas o más antes de hacer ejercicio. Según el momento del día en que entrenemos y de las ingestas previas podemos tomar un tentempié 60-90 minutos antes de la sesión que nos haga mantener ese punto de energía. Muchos corredores creen que al amanecer y antes de desayunar es un buen momento para correr, o por ejemplo por la tarde antes de cenar. Es muy importante no privarse de comer porque si no tampoco obtendremos los resultados que esperamos en las carreras. Si entrenamos durante la segunda mitad del

día, hemos de asegurarnos un buen desayuno y si es necesario un tentempié fácil de digerir un poco más tarde para mantener los niveles de energía durante todo el día.

NUTRICIÓN POSTEJERCICIO

Una vez aceptado el hecho de que no hay ninguna comida que nos haga correr más rápido, podemos ver hasta qué punto la dieta puede ayudarnos a correr mejor. Por ejemplo, el mejor modo de recuperarse rápidamente tras un entrenamiento duro es empezar a reponer las reservas energéticas en la primera hora posterior a la sesión. Intentemos coger el hábito de tomar un tentempié después de las carreras (pan con mermelada, galletas, pastel) y también un buen vaso de agua, zumo o bebida isotónica. Los plátanos son un alimento muy popular entre los corredores, ya que son un método rápido de obtener energía (han de estar maduros). Si vas a entrenar lejos de casa llévate siempre algo para comer después de correr (pieza de fruta o barrita energética, frutos secos + bebida). Nos ayudará a recuperarnos del esfuerzo y nos mantendrá sin hambre hasta la hora de comer.

Personalmente cuando preparo maratón cuido muy a conciencia la media hora posterior a cada sesión de carrera. La rutina de estiramientos, 5 minutos al acabar, más ligeros y unos 10 minutos tras la ducha, más profundos con esos minutos de RELAX; piernas en alto y tomando conciencia de la respiración.

Nada más acabar voy hidratándome y cuando el cuerpo me lo pide tomo ese tentempié: galletas/pan con chocolate/mermelada/membrillo/jamón o barrita o frutos secos o plátano o manzana o batido de proteína o zumo. Cada día diferente y según lo que el cuerpo pida. Hay días que te sienta mejor un tipo de alimentos, otros días otros. El cuerpo es sabio. El corredor de maratón irá progresando en el conocimiento de sí mismo en este sentido. Sabemos lo que nos va a sentar bien en cada momento. Un día nos apetecerá dulce, otro día salado... Escuchémonos.

La ducha caliente y al final templada-fría, las cremas con ligero automasaje, si las piernas están muy duras con hielo.

Si la sesión ha sido muy larga o dura me meto en la bañera acabando con agua fría.

Son 30 minutos que considero tan importantes como la propia sesión, en especial las sesiones más largas o duras.

EJEMPLO GENERAL DE ALIMENTACIÓN, UN DÍA DE ENTRENAMIENTO DE MARATÓN

Desayuno: un vaso de zumo de naranja, cereales + plátano + leche semidesnatada, tostada + margarina (u otra salsa baja en grasas) + miel/mermelada, té café.

Tentempié a media mañana: manzana, té de frutas

Comida: pasta con jamón, queso + tomate. Yogur, kiwi, un vaso de agua

Tentempié a media tarde: pan con jamón de York, taza de té

Cena: ensalada de espinacas, pescado a la plancha + arroz + brocoli, pastel de zanahoria + manzanilla.

Os detallo un ejemplo de alimentación durante mis semanas de más carga de maratón en un día de doble sesión:

1ª sesión de entrenamiento (7,15 h): 40' carrera libres, despierto corriendo, tras estirarme y beber 250 mls de agua y pico algo si el cuerpo lo pide (medio plátano maduro, 1-2 galletas, algo de zumo).

Desayuno (8,30 h): zumo de naranja natural, cereales + plátano/kiwi/pera + leche semidesnatada + 2 tostadas (una dulce otra salada), jamón/queso y membrillo/mermelada/miel/chocolate + té café.

Tentempié a media mañana (12,00 h): barrita energética o alguna galleta + café.

2ª sesión de entrenamiento (13,30 h): 15 kms con cambios de ritmo.

Comida (15,00 h): crema de verduras con pan tostado, salmón al horno con patata y berenjena+ flan casero + infusión.



Tentempié a media tarde (18,30 h): fruta/ yogur

Cena (21,15 h): Arroz con jamón, queso, atún, huevo y tomate. Yogur, kiwi, infusión.

En el próximo artículo siguiendo en la línea del estilo de vida del maratoniano/a, hablaremos sobre la carga de hidratos previa a la maratón, el avituallamiento durante la prueba y la importancia del descanso.

