

# Pedestrismo, Beneficios, chequeo y nutrición

Autor: Grupo Vidatraining

Ante el auge mundial de maratones y del running, es bueno saber que si bien son actividades positivas en la búsqueda de una mejor calidad de vida, hay algunas pautas que se deben conocer a fin de lesiones o consecuencias peores.

El pedestrismo es un boom en estos tiempos, un deporte que se ha popularizado. Se hace referencia aquí a todas las disciplinas que requieren del desplazamiento a pie: carreras de 5 km – 10 Km – 21 Km – Maratón, ultra-distancia y por qué no aquellos, que realizan extensas caminatas en los parques o en montaña.

La evidencia científica sostiene que esta actividad es una buena elección si se busca mejorar la salud y calidad de vida. Pero hay algunas pautas que se deben conocer a fin de evitar el resultado contrario como puede ser la aparición de una lesión o consecuencias peores.

Los errores de entrenamiento tales como los cambios en la distancia recorrida o en la intensidad del entrenamiento, la utilización de un calzado inapropiado, o correr sobre superficies desparejas o demasiado duras, así como la falta de flexibilidad, pueden derivar en lesiones de diversos tipos. En la misma línea, los hábitos nutricionales inadecuados ocasionan variaciones en el rendimiento y en el peor de los casos trastornos severos.

Los atletas que entrenan para competir en carreras (5 km o más) pueden tener riesgo de sufrir ciertas lesiones por sobreuso en las extremidades inferiores. Los corredores deberían tomar conciencia respecto de los factores de riesgo que pueden contribuir a las lesiones por sobreuso.

Evitar los errores de entrenamiento, mantener o mejorar la flexibilidad, e incrementar la fuerza de la musculatura central y de las extremidades inferiores pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir una lesión debida a la carrera. Así como la mejora en los hábitos nutricionales.

## **Beneficios**

El entrenamiento aeróbico es una de las mejores formas de acrecentar el estado atlético, no sólo por su baja dificultad técnica para realizarlo, sino por sus amplios beneficios para la salud y el mejoramiento de la calidad de vida.

Mejoras que se producen con el entrenamiento de resistencia correctamente desarrollado:

- Mejoramiento de la capacidad vital.
- Mejoramiento de la capacidad máxima de consumo de oxígeno.
- Disminución de la frecuencia cardíaca de reposo y submaximal.
- Mejoramiento en la recuperación cardíaca.
- Aumento del volumen minuto cardíaco.
- Aumento del volumen sanguíneo.
- Aumento de las reservas de glucógeno.
- Disminución de la tensión arterial de reposo y submaximal.
- Aumento del tamaño y cantidad de mitocondrias.
- Aumento de la vascularización.
- Mayor diferencia arterio-venosa.
- Aumento del tamaño del corazón.
- Aumento de las enzimas del sistema aeróbico.
- Aumento en la capacidad del músculo entrenado para movilizar y oxidar grasas.
- Desarrollo del potencial aeróbico en las fibras musculares.

- Descenso del tejido adiposo.
- Descenso de peso corporal total.
- Mayor eficiencia respiratoria.
- Mejoramiento de la producción-remoción láctica.

### **Chequeo previo**

Más allá del fin de, descartar cualquier tipo de inconveniente que pudiese ser perjudicial al someterse a un entrenamiento de estas características, el chequeo, permite establecer parámetros objetivos para dosificar el entrenamiento en forma individualizada. De esta manera, además de evitar riesgos innecesarios, la eficiencia en la mejora del rendimiento será mayor.

"Cuidarse es fundamental", enfatiza el doctor Néstor Lentini, deportólogo del Hospital Austral y médico del Comité Olímpico Argentino: "Es imprescindible hacerse un chequeo de salud y uno de aptitud antes de someter al cuerpo a un deporte exigente. El primero, para descartar enfermedades (sobre todo, cardiovasculares): hay que hacerse un electrocardiograma, una ergometría y un ecocardiogramas, además de los análisis bioquímicos. El test de aptitud consiste en una serie de tests que determinan cómo dosificar el esfuerzo en función de las propias capacidades".

### **Hábitos nutricionales**

La nutrición juega un rol muy importante como un medio integrador junto con la actividad física. De poco sirve tomar la decisión de realizar dicha actividad si no la acompañamos de una buena nutrición.

Teniendo en cuenta la demanda energética que requiere realizar un trabajo pedestre, nuestro organismo necesita estar bien nutrido, y para ello hay que tener en cuenta nuestra alimentación diaria.

Una alimentación equilibrada y acorde al tipo de ejercicio nos brindará una respuesta óptima. Para esto es conveniente que previo al "trote" nuestro organismo no esté sobrecargado con un proceso digestivo lento (carnes, lácteos, fritos, etc). Se aconseja la incorporación de alimentos de fácil digestión como: frutas, cereales, jugos de frutas, bebidas deportivas.

El momento posterior al ejercicio es un punto muy importante para la recuperación del desgaste producido, tanto en nuestros depósitos de glucógeno (reserva energética) como en los tejidos musculares. Aquí juega un papel muy importante el tiempo de la comida post esfuerzo, ya que ésta tiene que ser dentro de las 2 horas posteriores, de este modo optimizamos la recuperación en vista a las actividades siguientes.

La hidratación tiene que ser durante todo el día y poner más atención antes de realizar la actividad, durante y luego. No regirse por la sensación de sed, ya que es un mecanismo de aviso tardío para el deportista, por lo que este debe ser educado para hidratarse durante el ejercicio antes de sentir sed.