

Por: Fabián Campanini

RECOMENDACIONES ANTES DEL ESFUERZO

- Una práctica muy común en el pasado era la "*carga de carbohidratos*". Primero se realizaban entrenamientos muy exigentes acompañados de una dieta pobre en carbohidratos durante 2-3 días para, inmediatamente después, realizar entrenamientos más suaves y consumir una dieta muy rica en carbohidratos. Esta práctica favorecía un depósito mayor de glucógeno, en pruebas de resistencia de más de 1 hora.

Por el contrario, no se favorecía el pico máximo de rendimiento por el gran estrés al que eran sometidos los atletas en estas circunstancias, posteriormente se demostró que la ingesta abundante de carbohidratos en los tres días previos a la competición producía el mismo efecto de carga máxima de los depósitos de glucógeno (Åstrand et al. 2003) que si se hiciera solo 36 horas antes.

- La última comida deberá de realizarse entre **dos a cuatro horas antes del esfuerzo**. Ésta deberá ser ligera y familiar al deportista, de su agrado. Se evitará un contenido alto de grasas y fibra para no implicar un estrés gástrico significativo y un vaciado mayor y más rápido. Predominarán los carbohidratos para facilitar la glucemia en el esfuerzo.
- En las horas previas (e.g. hasta 4) a la carrera se sugiere beber entre 5 y 7 mL por cada kg de peso corporal (ejemplo: para un corredor de 70 kg entre 350 – 400 ml de líquidos) para garantizar una adecuada hidratación y la eliminación de un exceso de fluidos vía orina.
- La **hiper-hidratación** no se ha demostrado que represente ninguna ventaja, pudiendo ser un factor que incrementa la probabilidad de abandono durante la prueba.

RECOMENDACIONES DURANTE EL ESFUERZO

- En general, en aquellas pruebas que duren hasta una hora, no se deberá dedicar una especial atención a la alimentación ya que no es un factor limitante aunque sí a la hidratación (dependiendo de la época del año y la temperatura ambiente).
- Dada la gran variabilidad inter-individual respecto de la tasa de sudoración en el esfuerzo, no es fácil dar unas pautas para la hidratación a nivel general, siendo recomendable la búsqueda de estrategias de carácter individual respecto de la cantidad necesaria de ingesta de líquido.
- Tanto la pérdida de líquido como de electrolitos (sodio principalmente) en el sudor, demuestra ser muy dispar entre individuos. Por lo tanto, la ingesta de una bebida rica en carbohidratos (6-8%) con presencia de sodio (0,5-0,7 g·L⁻¹) a razón de 150-350 mL cada 20 min, es una referencia válida a partir de la cual se pueden ajustar las necesidades individuales.

RECOMENDACIONES DESPUÉS DEL ESFUERZO

- Para la recuperación rápida de los depósitos de glucógeno se sugiere una ingesta de carbohidratos de 1,5 g·kg⁻¹ de peso corporal durante los primeros 30 min de la recuperación y después cada dos horas desde la finalización del esfuerzo (una buena opción es un puñado de frutos secos, pasas uva, pelones, ciruelas, higos etc.).
- Se ha sugerido beber hasta un 150% del peso perdido en la prueba para una correcta rehidratación y para favorecer la eliminación de toxinas en la orina. No ha de olvidarse el necesario contenido de *electrolitos* para compensar la pérdida importante de éstos en el esfuerzo.