

SUPLEMENTACIÓN PARA DEPORTES DE RESISTENCIA



FABIAN CAMPANINI

Por: FABIAN CAMPANINI

Uno de los problemas en cuanto a la preparación de las pruebas de larga distancia está relacionado con la nutrición e hidratación. Los grandes volúmenes de trabajo que están implicados en los entrenamientos producen un desgaste físico importante. Por lo que la suplementación deportiva es de suma importancia para poder soportar los meses previos a las competiciones de larga duración. Por ello vamos a comentar varios suplementos que desde mi punto de vista son fundamentales para afrontar dichos entrenamientos y competiciones. Es fundamental que las dosis, programación y control de estos elementos nutricionales sean prescritos por profesionales titulados.

BEBIDAS ENERGISANTES E HIDRATANTES

El principal objetivo de estos productos es mantener unos niveles óptimos tanto de energía como de electrolitos. A medida que aumenta la duración y la intensidad del ejercicio tanto las reservas de glucógeno como la pérdida de sales se manifiesta con una importante bajada del rendimiento deportivo. Por lo que se hace imprescindible contemplar este punto tanto en los entrenamientos como en las competiciones de más de 1 hora de duración.

Recomendaciones: Para favorecer las recuperaciones post entrenamiento y mejoras del rendimiento en estos y en competiciones de debe potenciar la hidratación antes, durante y después de las cargas intensas y sobre todo prolongadas.

AMINOACIDOS RAMIFICADOS (BCAA's)

Los BCAA's constituyen el 35% de la masa muscular humana tienen la función de recuperar el tejido muscular. Conservando y recuperando el tamaño del músculo durante el entrenamiento, aumentando las posibilidades del desarrollo muscular, y evitando la degradación de masa muscular producida por los entrenamientos largos e intensos, otra de las funciones es la de evitar la caída del nivel de aminoácidos en plasma, retrasando la aparición de la fatiga. Los aminoácidos ramificados son leucina, isoleucina y valina.

Recomendaciones: Para evitar la fatiga en entrenamientos muy intensos o largos es recomendable tomar de 15 a 30 minutos antes de entrenar entre 80 – 100 mg/kg. De peso corporal. Si el objetivo es la recuperación muscular y energética es mejor tomarlos antes de ir a dormir favoreciendo de esta manera la síntesis proteica.

GLUTAMINA

La Glutamina es un aminoácido muy utilizado contra la pérdida de masa muscular además de favoreces el sistema inmune. Su biosíntesis en el cuerpo ayuda a 'limpiar' del músculo el tan temido ácido láctico, un ácido láctico que todos conocemos como el principal culpables de las famosas "agujetas".

Recomendaciones: la dosis recomendada para la Glutamina es un gramo de esta por cada 10 kg. De peso inmediatamente después de entrenar con alguna bebida rica en carbohidratos.

BATIDOS DE CARBOHIDRATOS Y PROTEINAS

Los atletas de larga distancia sufren como consecuencia de su entrenamiento un vaciado permanente de las reservas de glucógeno muscular y sumado a las continuas contracciones terminan por producir inflamación y rupturas de fibras musculares conectivas, si estas fibras musculares no son reparadas por un tiempo aparecerán rupturas permanentes y un estado de catabolismo que terminará por degradar la musculatura.

Recomendaciones: Es aconsejable introducir 30% de proteínas de suero con 70% de carbohidratos. Y se aconseja tomarlo después de cada entrenamiento.

CAFEINA:

Estimulante natural que tiene una doble función por un lado estimula el sistema nervioso central retrasando la aparición de la fatiga y por el otro moviliza las grasas que son utilizadas como fuente de energía ahorrando de esta manera el glucógeno tanto hepático como muscular.

Recomendaciones: Es importante no abusar de este producto ya que suelen aparecer molestias abdominales, diarrea. Se debe tener en cuenta una excelente hidratación ya que la cafeína tiene un efecto diurético.

ANTIOXIDANTES:

Las enzimas que actúan como antioxidantes van declinando con la edad, por esta razón debemos estimular estas defensas naturales para paliar los efectos de los radicales libres producto del entrenamiento intenso. Los antioxidantes que mejor se adaptan a las características de los atletas son: caroteno, vitamina C, D y minerales como selenio y Zinc.

Recomendaciones: Es conveniente realizar periodos de carga de antioxidantes en periodos de mucho carga de trabajo o estrés laboral.

Bibliografía:

*Triatlón (Domingo Sánchez)

*Dr. H Lavalle