

Corredor precavido vale por dos

Algunos consejos útiles en materia de dieta, hidratación, descanso, indumentaria y micción para afrontar la Media Maratón de Granada

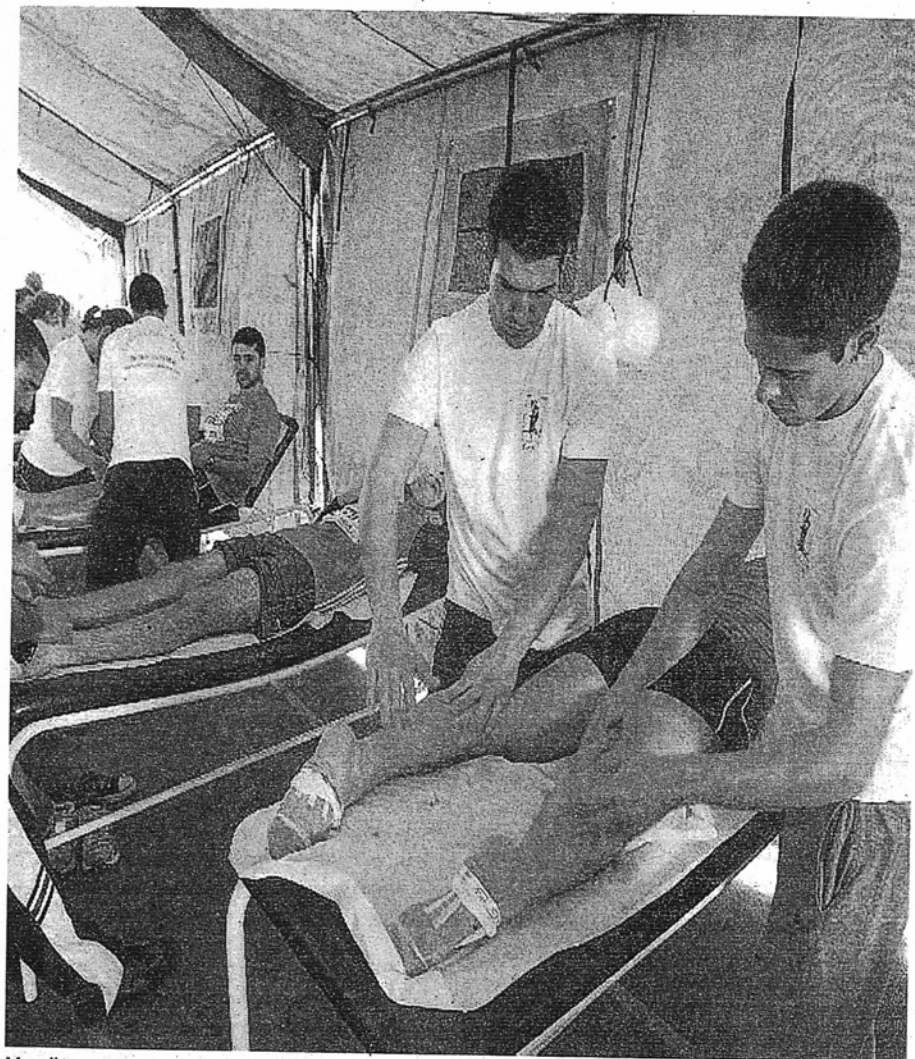
:: CAROLINA MEJÍAS

GRANADA. Los días previos a cualquier competición deportiva son tanto o más importantes que el desarrollo de la misma, ya que se debe tener en cuenta una serie de aspectos que intervienen directamente en el funcionamiento del atleta. En tal sentido, y para que el deportista optimice su rendimiento físico y psicológico, el director del Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada, Miguel Ángel Gallo Vallejo, sugiere algunas recomendaciones básicas para los participantes que se darán cita en la trigésimo primera edición de la Media Maratón de Granada, a celebrarse el próximo domingo.

Si bien el deportista debe cuidar su forma con el entrenamiento diario, éste también debe cumplir con la base para cubrir sus exigencias nutricionales a través de una dieta equilibrada y una adecuada hidratación. Con respecto a los alimentos que deben consumirse antes de la Media Maratón, Gallo Vallejo hace hincapié en la necesidad de ingerir una buena cantidad de hidratos de carbono como cereales y pasta blanca, ya que estos se adhieren a los músculos y potencian la resistencia del corredor durante la carrera; mientras que no es recomendable comer raciones de difícil digestión, verduras muy flatulentas, picante, alimentos muy condimentados y sugiere evitar aquellos que no han comido previamente.

El desayuno conviene realizarlo dos horas antes de correr si es de fácil digestión y tres horas en caso de que sea difícil de asimilar, «que la persona desayune a lo que está acostumbrada para que no trabaje mucho el estómago, puede ingerir batidos e incluso frutas» dijo.

En alusión a las bebidas, cuya temperatura debe oscilar entre 15° y 21°, lo aconsejable es hidratarse con 200 mililitros de líquido cada 15 minutos, y no recomienda el consumo de bebidas carbónicas como el refres-



Masajistas recuperan a los atletas una vez acabada la carrera en el Núñez Blanca. :: RAMÓN L. PÉREZ

co de cola porque produce gases, conllevando a la posible aparición de flatos, mientras que sí aconseja las bebidas isotónicas porque el organismo las absorbe fácilmente, además de que contienen sales minerales e hidratos de carbono que «ayudan a establecer un buen nivel de los depósitos de glucógeno».

Si padece de fiebre o mantiene secuelas de un catarro, es mejor que no tome la salida

Conviene que participe con deportistas de su nivel para no forzar el ritmo de la carrera

Así mismo, recordó que el circuito dispondrá de varios puntos de avituallamiento en los que el corredor podrá hidratarse aunque no tenga sed, «son las personas que no cogen su botella de agua las que nos dan problemas, porque suelen llegar desorientados y mareados», aseguró.

Descanso necesario

El corredor tampoco logrará un buen rendimiento si no descansa la cantidad de horas que su cuerpo le exige diariamente. Siempre solemos escuchar o leer que dormir ocho horas como mínimo es lo apropiado, afirmación que reitera el doctor Gallo Vallejo, quien además insiste en evitar tomar tranquilizantes o estimulantes como la cafeína puesto que «impide el descanso regular y favorece la secreción de orina», también conocida como diuresis, la cual provoca deshidratación antes y durante la Media Maratón.

Otra de las recomendaciones a valorar es tomar una ducha y no un baño, ya que el agua relaja los músculos de más.

Por otra parte, Miguel Ángel Gallo Vallejo, recomienda que la ropa deportiva sea de uso previo. El pantalón debe ser holgado y que no provoque roce, y la camisa cómoda para que los pezones no sangren como producto del contacto con la tela. En caso de que esto suceda, el corredor puede colocarse tiritas o vaselina. Con respecto a las zapatillas, también sugiere que no sean de estreno y los calcetines sin costuras, de un tejido que permita la transpiración de los pies.

Por último, conviene que la última micción se realice unos 30 minutos antes de la carrera con la intención de no vaciar por completo la vejiga, ya que las paredes podrían comenzar a rozarse y producir sangrado.

Sugerencias para la recuperación física después de realizar la prueba

:: C. MEJÍAS

GRANADA. Al término de la carrera, Gallo Vallejo, sugiere que el deportista no se detenga de manera abrupta, pues puede sufrir de mareos y/o de una bajada de la presión arterial; en su lugar, recomienda caminar despacio, trotar suavemente o comenzar a estirar poco a poco.

Ocurre también, que los depósitos de glucógeno del corredor se vacían, por lo que es importante la dieta que haga las dos primeras horas después de la carrera, la cual debe contener una alta cantidad de hidratos de carbono como yogur, arroz, galleta, pan, etc. De igual manera, el experto en traumatología deportiva, añade que es recomendable abrigarse y tomar pequeños sorbos de leche desnatada o bebidas de rehidratación (isotónicas) para reponer los niveles de sodio y potasio perdidos durante la actividad, sin embargo, hace énfasis en que no debería beber más líquido del necesario para compensar el déficit hídrico, ya que acumularía gases que provocarían malestar estomacal.

Problemas médicos

Si durante la Media Maratón el corredor presenta vómitos, sudoración anormal, cansancio excesivo, vértigo o dolor en el pecho, debe detenerse y recurrir a uno de los voluntarios identificados que avisará al centro de atención más cercano. En relación a deportistas diabéticos, estos deben ser conscientes del esfuerzo físico que van a realizar, de la cantidad de insulina que deben inyectarse previamente y de los tipos de complementos de alimentación a tomar para recuperar los niveles adecuados de glucemia.

Si el deportista sufriera una bajada de tensión, es necesario la ingesta de algún hidrato de carbono de rápida absorción como barras energéticas, un caramelo o gominola, a fin de favorecer el bombeo cardíaco. Al llegar a meta, el atleta podrá disponer de un servicio de masaje y podología.