

Las mentiras del mundo del corredor

Desmontamos varios de los falsos mitos del mundillo runner.



12/11/2012 - runners.es

El mundillo del corredor (en general, de todo el deporte) está lleno de falsos mitos que, en algún momento, alguien empezó a dar por válidos. Para acabar con las perjudiciales teorías de esos listillos, te mostramos unas cuantas mentiras para que corras por el camino de la verdad.

SUDAR ADELGAZA

Es un clásico... pero puede resultar muy peligroso. Parece que todo el mundo lo sabe, pero todavía resulta frecuente observar deportistas entrenando con exceso de ropa o prendas no transpirables. También son muchos los que se meten a la sauna “para perder un poquito de grasa...”

Efectivamente, cuando sudas, pierdes peso. Pero lo recuperas inmediatamente, al reponer los líquidos (imprescindibles para tu salud y tu rendimiento) que has perdido con la excesiva sudoración. El resultado es que has sometido a tu organismo a un sobreesfuerzo y has limitado tu capacidad física sin obtener nada a cambio. Más aun, forzando la sudoración, afectas tu correcto estado de hidratación y haces peligrar tu salud, pero no pierdes ni un gramo de grasa.

LAS AGUJETAS DESAPARECEN TOMANDO AGUA CON AZÚCAR

Todos hemos sentido ese dolor muscular horas después de realizar un ejercicio intenso o prolongado fuera de lo habitual. Por fortuna, es una lesión pasajera sin mayores complicaciones. Lo mejor es prevenir su aparición, iniciando los nuevos ejercicios de forma progresiva en intensidad y duración. Pero el agua con azúcar no sirve para nada.

Esta “solución” se debe a la antigua explicación que justificaba las agujetas en la acumulación de cristales de ácido láctico en los músculos tras un esfuerzo intenso, que provocaría dolor al articular y al presionar en la zona afectada. Estos cristales desaparecerían al fundirse y ser arrastrados por la sangre que pasa por el músculo, por lo que se recomendaba tomar agua con azúcar (a veces con limón) para que esos cristales desapareciesen o incluso no llegasen a formarse.

Pero al extraer fibras musculares a un sujeto después de un ejercicio intenso, mediante biopsia muscular, no se han podido encontrar nunca cristales de ácido láctico. Los estudios también han comprobado que el lactato sale pronto del músculo y va a la sangre, donde es eliminado en los minutos siguientes al ejercicio, en un proceso que se ha completado en menos de una hora. Estas y otras evidencias han hecho que la teoría de las agujetas provocadas por acumulación de cristales de ácido láctico haya quedado obsoleta. Entonces... ¿qué ocasiona las agujetas? Las investigaciones parecen indicar que están causadas por la práctica de ejercicios en los que predominan las contracciones excéntricas, que son aquellas en las que el músculo se acorta a medida que desarrolla tensión (por ejemplo, en una sentadilla, cuando bajas). Este tipo de contracciones genera tensiones muy elevadas en el músculo, cuya repetición en una persona no entrenada provoca micro-roturas en las estructuras musculares.

Por eso, genera más agujetas bajar escaleras que subir las. Si no estás muy bien entrenado, debes moderar los esfuerzos en los que se realiza una intensa contracción excéntrica, como los saltos o las “fases negativas” de los ejercicios de pesas.

SI TOMO MUCHAS PROTEÍNAS, ME PONDRÉ MÁS FUERTE

Existen en el mercado suplementos de proteínas que prometen aumentar la masa muscular. Están generando una falsa esperanza en el consumidor porque, aunque las proteínas ingeridas posibilitan el correcto anabolismo de los aminoácidos, por sí solas no aumentan la masa muscular.

El entrenamiento deportivo es la base de la musculación y las proteínas necesarias para el proceso pueden perfectamente ser ingeridas con una dieta equilibrada por la mayoría de los individuos. No obstante, estos suplementos pueden resultar útiles para ciertos deportistas, pero siempre tomados con moderación, porque un exceso de proteínas es perjudicial para el organismo (sobrecarga el hígado y los riñones).

NO BEBAS AGUA DURANTE EL EJERCICIO PARA EVITAR EL FLATO

No beber agua durante el ejercicio es una práctica muy extendida entre algunos deportistas para evitar que aparezca el flato. Esta es una molestia que seguro que has experimentado en forma de punzadas, dolores bruscos o espasmos que aparecen en el costado derecho, habitualmente cuando estás empezando a entrenar o competir.

La causa del flato no está clara, aunque es posible que sea debido a diversos motivos, entre los que destaca un flujo de sangre y oxígeno inadecuados a los músculos respiratorios: diafragma e intercostales. El ejercicio que hace trabajar grandes grupos musculares produce una gran desviación de flujo sanguíneo. Como el reajuste del flujo sanguíneo no es inmediato, algunos músculos, como los respiratorios, se ven obligados a satisfacer sus elevadas necesidades energéticas sin un flujo sanguíneo adecuado,

desencadenando un síntoma doloroso, el flato, que produce dificultad respiratoria y a veces nos obliga a detener el ejercicio.

No obstante, el comienzo de este dolor es impredecible y su naturaleza resulta todavía imposible de explicar con certeza. Pero lo que está claro es que no es una buena idea dejar de beber durante el ejercicio porque no está demostrado de ningún modo que se prevenga el flato y lo que es seguro es que el agua es imprescindible para el correcto equilibrio y funcionamiento de nuestro cuerpo, más aún durante la actividad física. Lo mejor es que bebas agua frecuentemente y a pequeños sorbos. Nunca te des un “atracción” porque eso sí perjudica tu rendimiento.

CUANDO DEJAS DE ENTRENAR, EL MÚSCULO SE CONVIERTE EN GRASA

Grasa y músculo son dos tejidos diferentes que no pueden bajo ningún concepto transmutarse el uno en el otro. Es frecuente que deportistas que dejan de entrenar pierdan masa muscular. Si mantienen su ingesta de calorías ahora que su gasto es menor (hacen menos ejercicio y su metabolismo basal ha disminuido al perder músculo) es posible que ganen grasa. Pero en ningún caso se puede transformar el músculo en grasa, ni a la inversa.

TODOS LOS DEPORTISTAS TENEMOS QUE TOMAR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

Las vitaminas son fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y no pueden ser sintetizadas por el organismo, así que deben ser ingeridas con la dieta. Debido a su importancia para la salud y el rendimiento, ensalzada por la publicidad, muchas personas –deportistas y no deportistas- toman grandes dosis de vitaminas sin prescripción médica.

Se trata de un error porque una dieta variada, rica en frutas, verduras y hortalizas, aporta normalmente suficiente cantidad de todas las vitaminas. Algunos deportistas pueden tener deficiencias por el mayor desgaste que el esfuerzo físico produce. Pero no tomes complejos vitamínicos de forma indiscriminada porque un exceso de ciertas vitaminas también puede resultarte perjudicial. Sólo un especialista en medicina debe valorar qué déficit tienes y qué producto es el más adecuado.

CUANTO MÁS ENTRENAS, MÁS AVANZAS

¿Haces tu rutina de siempre pero ya no avanzas? Esto se debe a que el cuerpo se acostumbra pronto a los tipos de estímulo y tienes que cambiar para que mejore. Prueba con otros tipos de entrenamiento: series en el entrenamiento aeróbico, pirámides en la sala de pesas, etc. Si te gustan las clases colectivas... ¿por qué no cambiar de disciplina? El caso es no seguir invirtiendo tiempo y esfuerzo en un camino que ya no te da los mismos frutos. Seguramente, puedas volver a esa rutina dentro de unos meses, cuando tu cuerpo y tu mente hayan descansado.

DÚCHATE CON AGUA FRÍA O CALIENTE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR

Durante el entrenamiento, nuestra temperatura se eleva considerablemente. Cuando te metes en la ducha de agua caliente justo después de terminar, tu cuerpo no pierde calor e incluso puede aumentarlo, por lo que empezarás a sudar según salgas de la ducha. Si el agua está fría, entonces se producirá una vasoconstricción de los vasos de la piel por lo que el calor queda en el interior y seguiremos sudando después de secarnos.

Es recomendable realizar una vuelta a la calma antes de ducharnos, que sirva entre otras cosas para disminuir el calor interno de nuestro organismo. Una vez en la ducha, usa agua templada y aplica el chorro sobre cuello, muñecas e ingles, pues así ayudarás al cuerpo a disminuir el calor residual.

NO SALGAS A CORRER SIN DESAYUNAR...

Si practicas algo de deporte nada más levantarte, es mejor que dejes el desayuno para después, siempre que tu actividad no se prolongue más de una hora y sea de intensidad moderada. Durante el ejercicio, el cuerpo debe redirigir el flujo sanguíneo desde los músculos del estómago hacia los músculos implicados en el movimiento, por lo que el alimento que tomes no será digerido a tiempo para aportarte energía. Tiene más importancia lo que cenaste la noche anterior. Debes tomar una cena rica en hidratos de carbono que serán consumidos por la actividad intensa del día siguiente, con algo de proteínas para mantener y reparar el músculo.

Eso sí, si el ejercicio que realizas nada más levantarte es de larga duración o muy intenso, no te va a quedar más remedio que levantarte más temprano y darle tiempo a tu cuerpo de digerir el desayuno. Cada persona es distinta, pero no sirve media hora. Tus sensaciones te ayudarán a calcular cuánto tiempo necesitas para digerir

SEGÚN LLEGO A META, ME TUMBO A DESCANSAR

Durante el ejercicio, la demanda de sangre de los tejidos que se encuentran trabajando es muy alta y aumenta la frecuencia cardiaca y el retorno venoso. Este retorno se consigue gracias a diferentes mecanismos, y uno de los más importantes es el que se conoce como “bomba del músculo esquelético”. Cada contracción muscular presiona las venas e impulsa la sangre de vuelta al corazón, cuando cesa la contracción, la sangre tiende a caer hacia abajo, pero no lo hace gracias a unas válvulas de las venas, hasta que una nueva contracción vuelve a impulsar la sangre hacia arriba. Una parada espontánea e inmediata del ejercicio, especialmente si te encuentras en un ambiente cálido y húmedo, hace desaparecer este mecanismo de retorno venoso, aunque los requerimientos de sangre de los tejidos que han sido sometidos a un trabajo intenso todavía son altos de modo que se produce una sobrecarga de los otros sistemas que aseguran el retorno venoso, pudiendo retrasar considerablemente la recuperación. Lo mejor tras una actividad aeróbica es disminuir la velocidad progresivamente, para que cuando el mecanismo de bomba músculo-esquelético se pare definitivamente los otros mecanismos de retorno venoso puedan asumir el trabajo sin complicaciones.

TODAS LAS GRASAS SON PERJUDICIALES PARA LOS DEPORTISTAS

Ciertas grasas, especialmente las que se encuentran en la carne de pescado, pueden ser beneficiosas para los deportistas. Los ácidos grasos esenciales, mejoran nuestro sistema inmunológico, y es imprescindible ingerirlos en la dieta, dado que nuestros tejidos no pueden fabricarlos y dependemos plenamente de la alimentación para satisfacer nuestras necesidades. Por eso, es bueno comer pescado azul rico en grasas varias veces por semana. Así que no dudes en incluir en tu menú pescado azul (atún, caballa, salmón, anchoas), rico en grasas.