

CORREDORES VETERANOS: LAS CLAVES PARA SEGUIR CORRIENDO Y RINDIENDO AL MÁXIMO (PRIMERA PARTE)



RunFitners — septiembre 28, 2015



Los **años no vienen solos**, vienen **cargados de experiencias** que pueden hacerte un mejor corredor y con una **disminución del rendimiento deportivo**.

Por ejemplo, en un **Estudio** realizado para medir los efectos de la edad en **competencias de 15 kilómetros**, los investigadores descubrieron que entre hombres y mujeres mayores de 40 años, los hombres corrieron la distancia en menos tiempo que las mujeres, pero que la diferencia se redujo en personas mayores de 60 años.

Al comparar al grupo menor de 40 años y con el grupo de mayores de 60 años, los investigadores descubrieron que la **velocidad se redujo mas significativamente en hombres que en mujeres**.

Para esta distancia, los investigadores detectaron que **la velocidad tendió a reducirse un 0,2% por cada año de envejecimiento** y que la reducción fue menor que para participar de un maratón (42 km), donde se estima entre el 10.5% y el 14,8% por década

Sin embargo, concluyeron que " durante los últimos 12 años, la cantidad de participantes de edad avanzada se incrementó rápidamente y sus buenos rendimientos corriendo, demuestran que pueden perfectamente entrenar para participar y terminar una carrera de 15 kilómetros. Este estudio demuestra que el rendimiento en carreras de 15 kilómetros esta influenciada por la edad, sexo, forma física"

Otra investigación realizada en corredores altamente entrenados concluyó que el **rendimiento deportivo se redujo entre los 50/75 años en forma mas lenta**, que al superar los 75 años donde la reducción fue significativa.

Claro que la disminución del rendimiento no dependerá exclusivamente de la edad que tengas, sino **también de los hábitos** que tengas en cada uno de tus días.

Por ello, para aquellos **corredores veteranos** que empiezan a sentir que los años le están afectando, a continuación les daremos algunos consejos para que puedas **seguir corriendo y rindiendo al máximo**.

La nutrición es un aspecto vital para todo corredor, pero para un corredor veterano **es aún más importante**.

Las claves de la alimentación de un corredor veterano será incluir **alimentos sumamente nutritivos**, que permitan tener buenos niveles de energía, aseguren tu sistema inmunológico y que colaboren a tener bajos niveles de inflamación.

Para lograr esto, la mejor forma es llenar tu casa de **alimentos reales**, no procesados. Verduras, frutas, cereales, carnes, huevos, son algunos de los **alimentos que deberías incluir en tu dieta diaria**.

Los **siguientes consejos**, tendrán un gran componente nutricional, pero también de entrenamientos y hábitos que te ayudarán a estar más saludable y fuerte.

1.- CUIDA TUS MÚSCULOS

Lamentablemente con el pasar de los años, **se empieza a perder masa muscular** (condición conocida como sarcopenia relacionada con la edad). Las **personas físicamente inactivas** pueden perder hasta un 3% a un 5% de su masa muscular por década después de los 30 años. Aunque seas corredor y una persona físicamente activa, con el envejecimiento seguro experimentarás alguna pérdida muscular.

Por ello, es esencial que tu nutrición sea correcta para **mantener la salud de tus músculos** y evitar su destrucción.

Para lograr mantener tus músculos y mantenerlos saludables, el **consumo de proteínas** es un aspecto que un corredor veterano debería considerar. Por ello, es esencial que **consumas estos alimentos**.

2.- TESTOSTERONA

La **testosterona** es una **hormona anabólica** que ayuda a aumentar la masa muscular, incrementa la libido, optimiza la energía y ayuda en la disminución de la grasa corporal.

Poseer **niveles bajos de testosterona**, además de **afectar nuestro rendimiento deportivo**, produce efectos negativos en nuestra salud y por ello es importante tener niveles adecuados de esta hormona.

Lamentablemente, **con la edad los niveles de testosterona también tienden a disminuir**. La **nutrición** juega un rol muy importante para poder alcanzar y

mantener los niveles adecuados de testosterona. [Ingresa a este enlace](#) y descubre algunos consejos nutricionales para elevar tu testosterona.

3.- HUESOS

El **esqueleto** humano es el gran sostén de nuestro cuerpo, proporciona soporte y apoyo a nuestros órganos, además de tener funciones de locomoción.

Aunque no te des cuenta, los huesos están en constante cambio (**remodelado óseo**) que le permite **reemplazar el hueso viejo por hueso nuevo** en su mismo sitio anatómico.

Con la edad, el proceso de remodelado óseo sufre alteraciones que produzcan **pérdida ósea** y causar **osteoporosis**, donde los huesos pueden llegar a ser tan delgadas que se rompen. Las **fracturas de la osteoporosis** pueden ser un problema para los corredores veteranos.

El **calcio** es un componente fundamental del tejido óseo. La **vitamina D** ayuda al cuerpo a absorber y procesar el calcio. Juntos, **estos dos nutrientes son la piedra angular de la salud de tus huesos**.

Por ello es importante que en tu alimentación incluyas alimentos ricos en calcio y vitamina D. También, será importante que **incluyas estos minerales**.

4.- VITAMINA D

La vitamina D, además de ser importante para tus huesos, es un **micronutriente esencial para el mantenimiento de la masa muscular** en las personas de edad avanzada.

La vitamina D **ayuda a preservar las fibras musculares de tipo II** (las fibras de contracción rápida) que suelen ser las más propensas a la atrofia en ancianos.

Así, se ha observado que **la vitamina D ayuda a mantener tanto el tejido muscular y óseo**, y que los niveles bajos de vitamina D se observan en los adultos mayores puede estar asociada con la formación de hueso débiles y funcionamiento muscular.