

El gel tira el muro del maratón

Los complementos de carbohidratos evitan que el cuerpo recurra a las reservas de grasas y palían el bajón del kilómetro 30 en la mítica distancia

PAULO ALONSO LOIS
REDACCIÓN / LA VOZ

El muro más famoso del maratón se encuentra dentro de los atletas. Una barrera que durante años arruinó el reto de deportistas populares y que en los últimos tiempos, con la popularización de los geles de complementación basados en carbohidratos, apenas asusta.

Al disputar un maratón el muro aparece cuando el atleta agota sus reservas de carbohidratos como la glucosa, encargada de aportar energía a las células y mantener la actividad muscular. Puede suceder a partir de la hora y media de esfuerzo. El cuerpo recurre a sus reservas de grasas y se genera la sensación de fatiga. En los maratonistas populares, suele surgir entre los kilómetros 28 y 32, cuando todavía tienen una larga tirada por delante, lo que convierte esa pájara en insuperable para muchos.

«El cuerpo utiliza los carbohidratos, la energía favorita del músculo, hasta que se agotan. Luego tira de grasas y proteínas,

con lo que se produce destrucción muscular. Al ingerir geles, se mantiene el nivel de glucosa», explica Luisa Ibáñez, doctora del Hospital Universitario Lucus Augusti, y que a su condición de traumatóloga añade experiencia en pruebas de fondo.

Una estrategia global

«Los geles han contribuido a evitar esas pájaras frecuentes en la larga distancia. Era algo que antes no cuidaban los populares, que evitan así ya en gran medida ese bajón. La ingesta forma parte de una estrategia que incluye una buena alimentación los días previos a la carrera, y el avituallamiento y la hidratación en la prueba. Ahora se entrena mucho mejor», explica Ibáñez.

El mundialista Pedro Nimo usa preparados líquidos durante las carreras y geles en los entrenamientos. «Es fundamental evitar que los depósitos de glucógeno se vacíen. Para los populares los geles suponen una gran ventaja, más que para los profesionales, porque emplean más horas. Pero estas ingestas tam-

bién se deben entrenar. El atleta tiene que encontrar el producto y las cantidades que mejor que le van, para evitar un pelotazo que propicie un subidón rápido y el efecto rebote hacia abajo. Es importante encontrar alguien que sepa lo que te vende», añade el fondista santiagués.

La rutina de Pedro Nimo

Nimo acaba de completar dos cursos de suplementación y nutrición para asesorar a deportistas. En las tiradas largas de entrenamiento, puede usar un gel de aminoácidos y glutamina al inicio, otro con cafeína en carrera y un último con glutamina para facilitar la recuperación. «Hay estudios que indican que a partir de la hora y media los depósitos de glucógeno están absolutamente vacíos. A una gente le cuesta más que a otra consumir grasas a partir de entonces. De ahí la importancia de los geles», añade Nimo.

«Una alfombrilla de tubitos»

El coruñés Juan Varela completó su primer maratón hace once

días en San Sebastián: «En algunos momentos corrías sobre una alfombrilla de tubitos y bolsitas de geles». En carrera se ayudó de dos geles, repartidos en tres ingestas diferentes para vencer al muro. «Bebí en los 14 puntos fijados por la organización y tomé pasas por los antioxidantes que proporcionan y media manzana», explica Varela.

Tras el kilómetro 26, el abismo

«Los populares pueden entrenar en las sesiones largas unos 26 kilómetros. Así que, durante el maratón, a partir de ese punto, te enfrentas a una situación desconocida y una sensación física para la que no estás preparado. Creo que los geles contribuyen a que no se note ese bajón. El muro físico se vence, aunque también podría encontrarse uno con el psicológico», matiza Varela.

«En un maratón pueden gastarse entre 3.000 y 4.000 calorías. En la prueba, un profesional puede ingerir hasta ocho geles, unas 1.600 calorías en total», apunta Ibáñez.



A Coruña organiza desde el año 2012 el primer maratón de Galicia. M. MARRAS

CAFEÍNA

Aporta intensidad. «Los geles con cafeína y L-Arginina, otro aminoácido, ayudan a mantener la intensidad pese a la fatiga», apunta Nimo. La gama es amplísima. El Energy Boost de Victory Endurance con cafeína es uno de ellos.



Con cafeína

ASIMILACIÓN LENTA

Para esfuerzos continuados. El IsoPower Gel es un gel de absorción intestinal lenta. La maltodextrina de su composición le permite aportar 40 gramos de carbohidratos y las proinamidas previenen los calambres.



Para fondistas

ASIMILACIÓN RÁPIDA

Con extractos. El Isostar Energy Gel Limon es uno de los productos de asimilación rápida. Da energía inmediata. Con extractos de manzana y uva y vitaminas B1 y C y jarrabe de glucosa, ayuda a llevar oxígeno a los músculos.



Energía inmediata

PARA INTOLERANCIAS

Preparados para celíacos o diabéticos. Algunos geles adaptan su composición, al ir dirigidos a públicos específicos, como el Energy & Endurance Gel Citrus de KeepGoing, con L-glutamina y L-carnitina, pero sin gluten.



Gel sin gluten