

II CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AVANCES EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CLÍNICA: PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y GESTIÓN

ROL DEL DIETISTA-NUTRICIONISTA



www.renhyd.org



6 DE OCTUBRE DE 2018

MESA DE NUTRICIÓN Y DEPORTE

PONENCIA 4



Running como moda; riesgos nutricionales asociados

Belén Rodríguez Doñate^{1,*}, Ana M Martínez¹

¹Centro Tu Gestor de Salud para la Nutrición y el Deporte, Madrid, España.

*nutricion.rodriguez@gmail.com

Correr está de moda. Esta actividad deportiva conocida como *running* puede relacionarse tanto con las competiciones de atletismo como con la práctica recreacional de correr y se trata de un deporte de resistencia. Podemos decir que estamos ante un fenómeno social que para muchos llega a ser un estilo de vida.

Dentro del *running*, comúnmente hablando, se incluyen una gran variedad de corredores conocidos como runners y una gran variedad de pruebas y disciplinas: desde pruebas de 10 kilómetros, medias maratones, maratones, pruebas de larga distancia de hasta 100 millas y más, las pruebas de obstáculos y las carreras por montaña. Igual que la variedad y el creciente número de pruebas y competiciones, lo es la variedad de perfiles y el creciente número de corredores.

Según el anuario de estadísticas deportivas realizado por el Ministerio de Educación, Cultura y deporte, en 2015, la carrera a pie o *running* es la segunda modalidad deportiva en términos semanales más practicada por los españoles.

Los beneficios para la salud que puede aportar correr de forma habitual son indiscutibles. No obstante el *boom* del *running* ha traído consigo también un aumento de lesiones deportivas y otros problemas de salud relacionados con la práctica de este deporte y que en muchos casos están relacionados con una hidratación y/o alimentación incorrecta.

Desde el punto de vista nutricional, tres parecen ser los problemas más comúnmente relacionados con esta disciplina y que se relacionan directamente con una disminución del rendimiento deportivo y que pueden afectar a la salud del corredor: agotamiento de las reservas de glucógeno, deshidratación y los problemas gastrointestinales más frecuentes en carreras de larga distancia¹.

Como se demuestra en la literatura científica, existen estrategias consensuadas de alimentación e hidratación dirigidas a la mejora del rendimiento de estos deportistas²⁻⁴.

Así, una ingesta programada de hidratos de carbono antes, durante y después de las competiciones y o entrenamientos

ayudará a mantener las reservas de glucógeno y mejorar el rendimiento en pruebas de resistencia⁵.

Del mismo modo, el cuidado de la hidratación evitando una pérdida de peso <2% en el deportista será fundamental para salvaguardar al corredor de los peligros de la deshidratación⁶.

No menos importante es evitar la hiponatremia asociada al ejercicio, debida principalmente a una excesiva pérdida de sodio por el sudor o a una ingesta excesiva de agua o de bebidas bajas en sodio. La hiponatremia también puede asociarse a alteraciones renales, endocrinas o uso de medicamentos durante el ejercicio y puede llegar a producir edema cerebral y/o pulmonar y puede asociarse a mareos, náuseas, convulsiones, coma y hasta la muerte^{7,8}.

En relación a los síntomas o problemas gastrointestinales frecuentes principalmente en pruebas de larga duración, parece que la carga genética, la falta de riego sanguíneo durante estos esfuerzos y los cambios en la digestión y tránsito intestinal son las principales causas. La ingesta nutricional pre y durante la competición también está relacionada con estos problemas^{9,10}.

El objetivo de este trabajo es dar a conocer los principales riesgos nutricionales a los que se expone el corredor, no sólo profesional sino también popular, y las estrategias nutricionales disponibles para evitar y/o tratar dichos riesgos. Además se presentarán datos de dos trabajos de investigación relacionados con la materia donde se muestra la falta de control nutricional en corredores de montaña.

Para ello, hemos revisado la evolución en las distintas estrategias nutricionales utilizadas en deportes de resistencia y los escasos estudios relacionados con las pautas nutricionales en corredores, concluyendo que:

- El entrenamiento nutricional en los corredores tanto profesionales como populares es fundamental para salvaguardar la salud y el rendimiento de estos deportistas.
- La ingesta programada de hidratos de carbono durante la práctica deportiva está directamente relacionada con el rendimiento de los corredores.
- Aunque la idea de beber cuando se tenga sed es la que actualmente está más aceptada, es necesaria la educación nutricional del deportista y una programación básica de la hidratación.
- Los problemas gastrointestinales del corredor pasan por hacer un análisis minucioso del mismo, adentrándonos en su aparato digestivo y sus hábitos para detectar déficits y desequilibrios.

El entrenamiento nutricional de la mano de un nutricionista deportivo será parte fundamental de la preparación de todo *runner* que quiera asumir con éxito y responsabilidad una prueba.

CONFLICTO DE INTERESES

Las autoras expresan que no hay conflictos de interés al redactar el manuscrito.

REFERENCIAS

- (1) Jeukendrup A J. Nutrition for endurance sports: Marathon, triathlon, and road cycling. *J Sports Sci.* 2011; 29(1): 91-9.
- (2) Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc.* 2007; 39: 377-90
- (3) Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc.* 2009 Mar; 109(3): 509-27.
- (4) Mujika I, Halson S, Burke LM, Balagué G, Farrow D. An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018 May 1; 13(5): 538-61.
- (5) Jeukendrup AE. Carbohydrate intake during exercise and performance. *Nutrition.* 2004 Jul-Aug; 20(7-8): 669-77.
- (6) Palacios Gil-Antuñano N, Franco L, Manonelles P, Manuz B, Villegas J.A. Consenso sobre bebidas para el deportista. Composición y Pautas de reposición de líquidos. Documento del consenso de la federación española de medicina del deporte. 2008; 25(126): 245-58.
- (7) Hew-Butler T, Rosner MH, Fowkes-Godek S, Dugas JP, Hoffman MD, Lewis DP, Maughan RJ, Miller KC, Montain SJ, Rehrer NJ, Roberts WO, Rogers IR, Siegel AJ, Stuempfle KJ, Winger JM, Verbalis JG. Statement of the Third International Exercise-Associated Hyponatremia Consensus Development Conference, Carlsbad, California, 2015. *Clin J Sport Med.* 2015 Jul; 25(4): 303-2.
- (8) Almond CS, Shin AY, Fortescue EB, M.D., et al. Hyponatremia among Runners in the Boston Marathon *N Engl J Med* 2005; 352: 1550-6.
- (9) Pugh JN, Kirk B, Fearn R, Morton JP, Close GL. Prevalence, Severity and Potential Nutritional Causes of Gastrointestinal Symptoms during a Marathon in Recreational Runners. *Nutrients* 2018; 10(7): 811.
- (10) Costa R, Snipe R, Kitic C, Gibson, P. Systematic review: exercise-induced gastrointestinal syndrome-implications for health and intestinal disease. *Aliment Pharmacol Ther.* 2017 Aug; 46(3): 246-65.