

Importancia de la ingesta de pescado previa a una maratón

21/06/2020

El daño muscular inducido por el ejercicio, así como el estrés cardiaco, es un factor limitante en la práctica deportiva, sobre todo en las especialidades que conllevan mucha contracción excéntrica –el movimiento muscular de extensión del músculo- como es el caso de la maratón.

La alimentación juega un papel clave en la preparación y disputa de las modalidades deportivas de resistencia, no solo para optimizar el rendimiento, sino también para garantizar la práctica deportiva en un estado óptimo de salud y evitar situaciones de riesgo. Los deportistas deben conocer sus necesidades de energía y qué proporción de los diferentes sustratos energéticos deben ingerir.

En este sentido, una adecuada cantidad de algunos nutrientes, como hidratos de carbono junto a proteínas, pueden retrasar o recuperar el daño muscular. Pero hasta ahora no había estudios que relacionaran esta situación con la ingesta concreta de determinados alimentos durante la semana anterior a una maratón.

Tal y como detalla Mielgo Ayuso, “lo habitual en nutrición deportiva es fijarse en el contenido nutricional -hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales- más que en los alimentos que los contienen -verduras, carnes, pescados, etc.-“. Así, aunque las recomendaciones nutricionales están bien establecidas para los días previos de una maratón, no se han precisado bien los productos que estos deportistas deben tomar.

Con el fin de establecer qué alimentos son los más adecuados para paliar el daño muscular inducido por el ejercicio y el estrés cardiaco que se produce en una prueba tan exigente, los investigadores estudiaron un grupo de 69 hombres practicantes de maratón a nivel amateur que corrieron el Rock'n'Roll Madrid

Marathon en abril de 2016.

A los corredores se les controló durante la semana anterior a la maratón todo cuanto comían. También todo lo que tomaron durante la carrera. Al finalizar la maratón se les extrajo sangre con el fin de comprobar los valores de daño muscular y estrés cardiaco que tuvieron durante la carrera. Con todos estos datos se realizaron pruebas estadísticas para comprobar la asociación de los grupos de alimentos tomados durante la semana previa con el daño muscular y cardiaco presentado al final de la maratón.

Los resultados, precisa el investigador de la UVa, indican que los vegetales y el pescado, frente a la ingesta de carne, inducen a tener un menor daño muscular al final de la carrera. Por otro lado, la ingesta de aceite de oliva y de pescado, al contrario de la mantequilla, las carnes grasas y los alimentos de pastelería, inducen un menor estrés cardiaco.