



Gacetilla Marzo 2020

Pautas a tener en cuenta al comenzar running

Running es una palabra que se refiere a la actividad de correr, es un tipo de actividad física sistemática y planificada, que se realiza con distintos objetivos: competitivos o recreativos. Toda persona que cuente con un control médico básico, voluntad y perseverancia, puede llevarla a cabo. Lo ideal es hacerlo bajo supervisión de un profesor de educación física.

Como otros ejercicios físicos, el running trae beneficios para la salud; permite controlar el peso, fortalecer los músculos y el sistema inmune, y combate el estrés.

Un plus es poder hacerlo al aire libre, lo cual lo hace más placentero, produciendo mayor sensación de bienestar

Algunos consejos para los que inician esta actividad:

En primer lugar, es necesario el **chequeo médico** que evalúe cardiovascularmente si se está apto para la práctica de actividad deportiva. Se realizará un examen físico, acompañado de estudios como electrocardiograma, ergometría y ecocardiograma.

- El cuerpo requiere adaptarse, para lo cual es necesario ir de pequeños a grandes pasos.
- El calzado debe ser adecuado para esta actividad, entre otras cosas, para prevenir dolencias en las articulaciones y proteger los pies de posibles lesiones.
- La ropa debe ser liviana y cómoda, para permitir la sudoración normal del organismo.
- **Hidratación:** Durante la actividad física se recomienda tomar de a pequeños sorbos cada 20 min. Pasada la primera hora de entrenamiento se podría agregar una bebida isotónica, más conocidas como "bebidas deportivas". El consumo de estas bebidas, que contienen electrolitos y carbohidratos, puede ayudar a mantener el balance de líquido y electrolitos y el rendimiento en el ejercicio. Su utilización dependerá de la tolerancia gástrica individual de cada uno.



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar



Receta de bebida isotónica casera:

500ml agua potable, + ½ sobrecito sal (1gr sal) + 30grs azúcar (2 cuch soperas) + jugo de 2 limones, o naranjas.

Después del ejercicio, la meta es reponer completamente cualquier deficiencia de líquidos y electrolitos. Para orientar la cantidad de líquido que se debe consumir, es útil pesarse antes y después de la actividad, para ver cuánto varió el peso, lo cual determinará la cantidad de líquido a reponer. El consumo de bebidas y comidas con sodio ayudará a facilitar una recuperación rápida y completa al estimular la sed y la conservación de líquido.

- **Alimentación:** Como siempre se recomienda, variada y equilibrada, realizando cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Además, podrían incluirse colaciones pre o post entrenamiento (pequeñas ingestas). Es necesario incluir alimentos fuente de hidratos de carbono, como combustible, combinados con vegetales y proteínas para la regeneración de tejidos. Es recomendable realizar la ingesta 2 horas antes del comienzo de la actividad, y reducir el consumo de fibras para evitar intolerancias durante el ejercicio. El intestino necesita adaptarse y, si bien, algunas personas tienen una digestión más rápida que otras, también es necesario entrenar esta capacidad, probar tolerancia y luego planificar las ingestas. Así se reduce la posibilidad de presentar algún malestar intestinal que perjudique al momento de la actividad.

Se sugiere no probar bebidas o alimentos nuevos el día de la competencia.



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar



Como podrían implementarlo:

Si la actividad se realiza por la mañana: Incluir en el desayuno tostadas, con una infusión y una fruta, o avena o copos de cereal con yogurt más una fruta.

Si la actividad es por la tarde: opciones de almuerzo, previo a entrenamiento, pueden ser arroz con vegetales, pastas simples, o sándwich de atún, o pollo.

Post entrenamiento: frutas, en licuados con leche o yogurt podrían ser una buena opción para rehidratar.

Comida post ejercicio: carne magra (de pollo, vaca, pescado, cerdo) con vegetales (crudos y/o cocidos)

- **Descanso:** Es considerado tan importante como la hidratación, la alimentación y el propio entrenamiento, por eso se lo incluye dentro del entrenamiento invisible.
- **Suplementos:** Su utilización no compensa elecciones inadecuadas de alimentación, o una dieta inadecuada. La base es y será siempre la alimentación. Sin embargo, algunos suplementos pueden ofrecer ventaja en ciertas situaciones y en ciertos deportistas. Un nutricionista especializado podrá evaluarlo de manera personalizada y guiarlo en el cumplimiento de sus metas y objetivos.

Bibliografía: Sawka, et al. Ejercicio y reposición de líquidos. Med. Sci. Sports Exerc. Vol 39 n° 2 2007.

Rosana López- Miembro Comité de Prensa y Científico AADYND

María Daniela D'Alesio- Nutricionista Deportiva (MN: 6352- MP:2288)



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar