



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

262/380 - DOCTOR, QUIERO CORRER LA MARATÓN

M. Muñoz Ayllón^a, L. Sáez García^b e I. López Castilla^c

^aMédico Residente de 4º año. UGC La Laguna. Cádiz. ^bMédico Residente de 4º año. Centro de Salud de La Laguna. Cádiz. ^cMédico de Familia. UGC La Laguna. Cádiz.

Resumen

Objetivos: Se trata de un varón de 26 años sin patología de base que trabaja como farmacéutico en turnos de 8 horas. Como actividad física realiza 3 horas de bicicleta por ciudad al día (8 METS). Se entrena para realizar su primera maratón de montaña aunque ya ha realizado 2 veces la media maratón de su ciudad. Acude a nuestra consulta en búsqueda de consejo dietético general y sobre todo para las últimas 24 horas previas a la competición.

Metodología: Peso: 78 kg, talla: 1,88 m. IMC: 22,07. Requerimientos energéticos diarios según su factor actividad es de 4.868 kcal. Para este cálculo realizamos la suma del consumo en reposo junto con el consumo durante su actividad deportiva. Para el primero empleamos el cálculo GER (1.872 kcal) multiplicado por el factor actividad (ligera en este caso al tratarse de un farmacéutico). Para el cálculo de la actividad deportiva emplearemos el sistema METS (1872).

Resultados: La noche previa debe aumentar el consumo a base de hidratos de carbono complejos (arroz, pan, pasta alimentaria, patata, etc.), con pequeños complementos de algunos azúcares simples (zumos, flanes, pastelillos, etc.). La comida en las últimas 24 horas previas a la maratón debe de ser de fácil digestión, poco condimentada y pobre en grasas. La última comida antes de la maratón debe realizarse unas 3 horas antes de la prueba y debe ser ingerido entre 70 y 280 g de hidratos de carbono con una pequeña cantidad de proteínas de fácil digestión, bajo en grasas y fibra para evitar complicaciones gastrointestinales. Se recomienda además beber hasta medio litro de agua en las dos horas anteriores. Unos 20 minutos antes de comenzar la maratón le recomendaría que tomara unos 300-500 ml de agua tibia. Y a continuación debe beber cada hora unos 500-1.000 ml de una bebida que contenga 6-8% de hidratos de carbono y 30-40 mM de cloruro sódico en forma de pequeños sorbos y que lo acompañara con un plátano o naranja troceada y pelada.

Conclusiones: Es necesario realizar cambios para mejorar los estilos de vida a nivel de toda la población y no sólo sobre los grupos de alto riesgo. Los profesionales de atención primaria cuentan con una posición de privilegio para acometer una relación de asesoramiento que resulte efectiva.

Bibliografía

1. Aguilar Martínez A, Serra Alías M. Nutrición en deportistas. UOC Máster nutrición y salud pública.
2. Ainsworth BE, et al. Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(8):1575-81.
3. Barbany J. Alimentación para el deporte y la Salud. Paidotribo. Badalona 2012.
4. Giménez J. Manual Curso Nutrición en el deporte. Facultad de Medicina UB. 2010.

5. Varios autores: The 2011 Compendium of Physical Activities: Tracking Guide.