***LA ALIMENTACIÓN***

El ciclismo es un deporte de gran fondo, muchos kilómetros diarios y muchos días de práctica. Por lo tanto la alimentación, antes, durante y después de montar en bicicleta es muy importante, especialmente en la competición. Esta, va encaminada para evitar las temibles pájaras que en más de una ocasión nos ‘sobrevuela’ y otras nos ‘coge’, haciendo del ciclismo, un auténtico suplicio cuando la sufres..

Tour de Francia 1987

La alimentación debe asegurar reservas óptimas de energía al organismo. El total de la reserva de glucógeno corporal para un individuo promedio es de 300 a 400grs.; de los que aproximadamente 100grs. se almacenan en hígado y 300grs. en músculo. Un individuo adecuadamente entrenado ha de llegar a almacenar entre 700 y 800grs. de glucógeno, de los cuales aproximadamente 600grs. estarán en músculo y 200grs. a nivel hepático. Esta reserva inicial de glucógeno permitirá obtener energía suficiente para la primera parte de la prueba o entrenamiento, a partir de los 90 a 100 minutos de iniciada la misma, esta reserva se agotará si no la vamos reponiendo de forma adecuada. El glucógeno hepático mantendrá los niveles de azúcar en sangre, en tanto en cuanto, el glucógeno muscular se empleará en las reacciones metabólicas de obtención de energía a nivel localizado del músculo.

Aquellos deportistas que ingieren hidratos de carbono durante la actividad física en las cantidades adecuadas, pueden retrasar la fatiga y de esta forma mejorar el rendimiento. Incorporar estos nutrientes en los entrenamientos o competencias, tiene como misión mantener alta la glucosa en sangre, ya que a medida que nuestras reservas de glucógeno se van agotando, ésta se convierte en el combustible principal para mantener la intensidad.

Durante el esfuerzo, como ya hemos mencionado, disminuye la irrigación abdominal; no obstante debemos tener presente, que será necesario consumir alimentos sólidos (de fácil digestión), líquidos y semi-líquidos, con el fin de mantener al máximo el aporte energético durante la prueba. En el transcurso de la carrera ciclista se presentan distintas alteraciones fisiometabólicas:

Hipertermia

Deshidratación

Hipoglucemia

Pérdida de sales minerales

Deshidratación e hipertermia.- Debido al menor flujo de sangre en el estómago y en el resto del cuerpo (exceptuando, lógicamente, la piernas que reciben el mayor volumen de sangre) y a la progresiva deshidratación corporal, la absorción de líquidos debe hacerse obligado con bebidas hipotónicas. El empleo de bebidas hipertónicas (muy ricas en sales minerales) provocaría en la mayoría de los casos vómitos y diarreas.

Hay que beber desde el primer momento; la aparición de sed es una sensación tardía; cuando aparece, el daño ya está hecho.

A la pregunta de, ¿qué comer? o ¿qué comen los ciclistas profesionales, para evitar los desfallecimientos? Tiene respuestas muy diversas, porque las pájaras muchas veces llegan por no comer a su debido tiempo. La comida como la bebida debes espaciarla en el tiempo y evitar pegarte un atracón de comida o de bebida, este hecho provoca que el cuerpo tiene que reaccionar para asimilarlo, desviando parte del riego sanguíneo de las piernas al estómago, provocando una disminución de rendimiento.

COMIDA EN CASA.- Lo primero y más importante es no ser un obseso con el tema de la alimentación, esta claro que una cosa es lo que puedes comer en casa normalmente y otra, cuando estés de carreras. Principalmente debes cuidar más la comida de las carreras, pero esta suele ir marcada ya por los auxiliares o director del equipo, por lo tanto, no debes preocuparte mucho por ello. Respecto a casa, lo más importante es conocer tu constitución y como asimilas las comidas. Aquí, como en tantas cosas, todos somos diferentes y salvo que tengas mucha facilidad de coger peso, cuando estés en casa no me preocuparía demasiado si participas regularmente en las carreras. Eso sí, si haces un día de excesos, trata de compensarlo al día siguiente siendo más exigente de lo normal en el entrenamiento.

Personalmente, nunca he tenido problemas con el peso, se mantenía muy parecido a lo largo del año, eso me permitía caprichos, que otros muchos no podían. Lo normal es un término medio, el corredor en la época de descanso, especialmente el invierno, cogía 4 o 5 kg, que pasado unos meses de competición los iba perdiendo. El tener algo de sobrepeso en invierno, no hay que verlo como una desventaja, sino tal vez al contrario, pues siempre tienes más defensas con esos días de frío y lluvia que tarde o temprano acabas padeciendo algún día en esa época del año.

Lo mejor es una dieta equilibrada con hidratos (pastas, arroces,…), proteínas (carnes y pescado a la brasa), acompañado de ensaladas (que aportan un gran número de vitaminas naturales, como antioxidantes muy importantes para asimilar la alimentación).

Salvo que seas un caso muy patente de que te sientan muy bien las comidas cuando te pesas, el tener algún kilo de más en las categorías inferiores no lo considero grave. El cuerpo de cada uno lleva su ritmo de crecimiento y hay personas que de un año a otro, sufre un cambio de metabolismo del que era gordo, adelgaza y crece. Casos diferentes es en los profesionales, estos corredores tendrán que cuidarse meticulosamente para que su rendimiento siempre sea el más óptimo posible. Pero ellos, suelen tener médicos deportivos, preparadores físicos que les ayudan considerablemente en su preparación.

COMIDA EN LAS CARRERAS.- Como decía anteriormente, en el seno de un equipo la alimentación suele estar marcado por el propio director. El gran desgaste físico obliga a una alimentación más rica en hidratos de carbono (es la gasolina para nuestras piernas) que suele ser muy abundante. Básicamente consiste:

3 horas antes de la carrera, siempre estarán muy presentes los espaguetis, macarrones u otros distintos tipos de pastas, o de arroces. Combinándolo con las salsas más prudentes, si lo comes

antes de las carreras (lo normal es de tomate) y si es como cena, puedes acompañarlo con otras más apetecibles y de digestión más lenta. Si estás en el desayuno, hoy en día se tiende a comer los típicos cereales con leche, yogur, zumos. El hacer lo más variada la comida es muy importante, porque si estás en el Tour, comer durante casi un mes lo mismo, provoca no solo cansancio psicológico, sino incluso una falta de apetito de ver todos los días lo mismo y, en lo posible, deberíamos evitarlo.

En carrera. Mantener una concentración no sólo de lo que ocurre en carrera y de lo que se avecina, sino nunca debes olvidarte de comer y beber cada poco tiempo, aprovechando pequeñas bajadas para ir tomando alimento. Una referencia buena es tomar algo cada media hora o 20 kms, salvo que por circunstancias mayores no te lo permita, pero debes prevenirlas para evitar los desfallecimiento (o ‘pájaras’).

Una pregunta muy típica de la gente es saber, ¿Que llevan los ciclistas en el maillot o qué hay en las bolsas de avituallamiento? Parecen muchas cosas pero casi siempre todos toman lo mismo. Como comentaba anteriormente la variedad se hace obligado para evitar el hastío, porque comer sin ganas hecho provoca una incorrecta alimentación. La gran variedad de comidas preparadas para el deportista hoy en día, en forma de barras energéticas, glucosa líquida, sales y un largo etcétera, se hace difícil enumerar todas. Lo mejor es probar y encontrar las que más te guste. Además de estos preparados se sigue echando mano a lo clásico, pequeños bocaditos de jamón cocido, de queso, atún, que en dos o tres bocados te los has comido. Pasteles pequeños, trozos de frutas, higos, frutos secos,… como digo la variedad es muy grande y va encaminada a que todo lo que se coma tenga un gran valor energético y una digestión fácil. Es muy típico que entre corredores amigos de distintos equipos, se intercambien el avituallamiento para probar o variar de que se toma habitualmente.

DESPUÉS DE LAS CARRERAS. LA RECUPERACIÓN.- Lo primero de todo es la rehidratación, beber es una necesidad y una respuesta básica de nuestro organismo. Después de haber completado la primera fase de hidratación, a los 20/30 minutos de haber terminado la prueba, tomar algún producto lácteo es muy aconsejable, para favorecer una buena ingesta de aminoácidos. Y después, se tiende a comer algo ligero pasando de un simple bocadillo de jamón o queso, a papillas de cereales con yogur o fruta.

La cena se realiza sobre las 8:30 o 9 de la noche, para dar tiempo a su digestión antes de ir a dormir y es un buen plato de pasta, carne o pescado y un postre,

Algunos corredores sí tienen verdaderos problemas con la báscula incluso en las carreras. Parece mentira, pero con el gran desgaste físico, aún hay algunos capaces de ganar peso en el cuerpo. Ellos deben ponerse en manos de especialistas, mi consejo es que sean prudentes y salvo que realmente merezca mucho la pena, no ser muy severos consigo mismo, pues muchas veces no se alcanza ese rendimiento idealizado y los nuevos hábitos incorporarlos poco a poco.

El más llamativo de los que conozco es el de Abraham Olano, su facilidad de coger peso era un lastre importante en las etapas de montaña. Se veía obligado a cuidarse continuamente, pues un desliz en la mesa, le hacía ganar peso inmediatamente y su rendimiento disminuía. Si fuese un corredor normal no tendría demasiada importancia, pero cuando era uno de los destinados a ganar, su nivel de concentración tenía que ser muy alto durante todo el año, sin permitirse relajarse lo más mínimo, ni siquiera en invierno, para seguir siendo un ciclista competitivo.

Otro que también tenía su lucha particular con la báscula era Indurain, sin llegar al nivel de Abraham. Miguel sabía que para poder estar cerca de los grandes escaladores, tenía que perder peso. Su obsesión llegó a su punto máximo en el Giro de 1994 y la etapa del Mortirolo. Quería pasar de sus 80 - 79 kg en forma, bajar a los 78 kg con que había ganado los Tour de los años anteriores. A la postre fue un error, porque se cogió un ‘pajarrón’ a 15 km de Meta que le hizo perder tiempo respecto a Pantani (2º) y Berzin (vencedor). Desde ese día, Miguel nunca quiso bajar de los 78 kg, pues si bien es verdad que su cuerpo era más ligero, hay un punto que pierdes fuerza y tu rendimiento disminuye. Por este motivo, no hay que obsesionarse con el peso, pues puedes llegar a un punto que no compensa.

Otro ejemplo muy extremo fue de un corredor suizo Urs Zimmerman (podio en el Tour de 1986). Era un corredor fuerte y de un año a otro empezó a adelgazar. Esta perdida de peso empezó a dar sus frutos con una mejora en su rendimiento y su culmen fue el tercer puesto en el Tour de 1986. Siguió exigiéndose muchísimo en el peso, pero empezó con anemias, problemas estomacales, psicológicos, etc, de los que nunca pudo rehacerse. Nunca volvió a ser el corredor que era.

Con el tema del peso has de buscar como en todo un equilibrio, porque al perder peso, es verdad que puede mejorar tu rendimiento, pero también corres muchos peligros, principalmente: anemias, pájaras en las carreras, perder fuerza (como le pasó a Indurain en el Giro de 1994). Mi consejo es la prudencia, nunca te obsesiones y espera cumplir los 22 o 23 años antes de intentarlo y déjate asesorar por algún médico.

Los curiosos o estudiosos de la alimentación habrán oído hablar en alguna ocasión de la dieta “supercompensada” o “disociada” de carbohidratos. Ésta consiste en aumentar hasta el máximo posible las reservas de glucógeno muscular en la sangre y, por tanto, incrementar la resistencia al esfuerzo muscular prolongado.

Me gustaría hacer una pequeña reseña sobre tendencias de algunos corredores sobre la alimentación. Porque aunque sean un número minoritario, hay personas que dan una gran credibilidad a la comida vegetariana.

Consiste en una alimentación donde la carne (debido generalmente a su alto grado de toxinas que pasarían al cuerpo del deportista) estaría prohibida, buscando la proteínas necesarias en legumbres con un alto nivel proteico. Durante mi época de corredor he conocido corredores que han practicado dietas vegetarianas, el mas destacado fue el escocés Robert Millar (a punto de ganar dos veces la Vuelta a España). Siempre destacó como escalador (ganó un año el Premio de la Montaña en el Tour de Francia del 1984), pero la clasificación General de las carreras de gran fondo (Vuelta, Giro o Tour) se le hacían muy largas, daba la sensación que acaba con sus reservas a lo largo de los días y no recuperaba todo lo necesario con la comida. No quiero echar la culpa por ello a su dieta vegetariana, pero a todos los que he conocido les pasaba algo parecido, con el paso de los días el atleta iba a menos, partiendo de la base que cada uno tenía sus propias condiciones físicas.