LITORALPRESS

Fecha: 29-03-2022 **Visitas:** 697.475 **Favorabilidad:** No Definida
Fuente: La Tercera Online **VPE:** 2.336.541
Título: **Vuelven los maratones y las corridas: Cómo prepararse para estas competencias**

Link: https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/vuelven-los-maratones-y-las-corridas-como-prepararse-para-estas-competencias/CJ7ISN5P5RH5LGKQE6TV36LIQA/

El lento retorno a la normalidad trae entre otras actividades el regreso de las ya clásicas carreras de media y larga distancia. Sin embargo, especialistas advierten tomar precauciones antes de reiniciar una actividad de estas características.

A pesar de la pandemia que aún enfrentamos, una de las prácticas deportivas que se mantiene y que cada vez suma más adeptos es el running, disciplina que aporta múltiples beneficios para la salud y bienestar de grandes y chicos. Sin embargo, aventurarse en esta actividad requiere una preparación previa completa y adecuada, para así lograr el mayor rendimiento posible, evitar lesiones y otras molestias, sobre todo considerando los largos períodos restricciones que vivimos.

Rodrigo Beltrán, director de Carrera de Kinesiología de **Universidad** de **Las Américas** Sede Viña del Mar, dice que antes de prepararse o entrenar para una competencia, sobre todo aquellas de mayor distancia, es fundamental efectuar una evaluación médica para ver si el deportista está en condiciones físicas para correr, poniendo énfasis en la capacidad aérobica frente al estrés físico a que se ve sometido en una competencia y en la composición del sistema osteomuscular frente a una eventual lesión por sobrecarga física.

“En entrenamiento lo importante es que exista un monitoreo clínico constante en la fase de preparación física y previo a la competencia, con evaluaciones mediante test de esfuerzo, monitoreo cardiaco, niveles sanguíneos como glicemia, colesterol, teniendo así una visión del estado general o información sobre enfermedades crónicas no trasmisibles”, comenta el académico.

Vuelven los maratones y las corridas: Cómo prepararse para estas competencias

martes, 29 de marzo de 2022, Fuente: La Tercera Online

Con el chequeo médico listo, el entrenamiento para enfrentar una competencia puede considerar sesiones semanales con la mayor antelación posible a la actividad, poniéndose metas de acuerdo con la capacidad y resistencia de cada persona, y aumentando la exigencia de manera gradual. Otros aspectos relevantes para considerar son el calzado y vestuario. Las zapatillas deben ser específicas para running y adecuadas a la estructura de cada pie. Para vestir, existen prendas específicas para corredores, con materiales apropiados para el sudor y el calor. “Previo a una corrida o maratón hay que descansar adecuadamente, al menos durante 8 horas, no generar sobrecarga física el día anterior con ejercicios de alta intensidad y corta duración. La fase de calentamiento, preparación y elongación previa a la competencia también es fundamental en la prevención de lesiones”, destaca el kinesiólogo. Alimentación e hidratación La alimentación y la hidratación también son clave para los amantes del running, aspectos que influyen directamente en el rendimiento y comportamiento de los corredores.

Gabriela Lizana, directora de Carrera de Nutrición y Dietética de **UDLA** Sede Viña del Mar, dice que una persona que va a correr debe tener una buena hidratación, tanto antes de la competencia, durante ella y al finalizar, pues la pérdida de líquido en el cuerpo no es menor. “Un competidor debe hidratarse durante toda la carrera, pero con pequeñas cantidades, que no superen los 100 a 150 cc, idealmente agua o bebidas de rehidratación o isotónicas. Respecto a la alimentación, no se debe ir en ayuno, ni consumir alimentos con exceso de lípidos y fibra”, recomienda la académica.

Gabriela Lizana. ¿Qué alimentos privilegiar para prepararse para la carrera? La nutricionista sostiene que hay que preferir carbohidratos y proteínas, pero teniendo en cuenta los kilómetros que se correrá: si no es más de 5 kilómetros, se recomienda tomar un desayuno liviano y completo, que incluya proteína como queso, algún lácteo (siempre y cuando sea de consumo habitual, pues no se recomienda incorporar alimentos nuevos previa corrida), una porción de fruta, cereal, ya sea barra de cereal, pan, pastas, entre otros.

Luego de correr y para reponer la energía utilizada en la competencia, consumir carbohidratos, y si la carrera consideró más de 10 kilómetros, agregar además proteínas de alto valor biológico, como lácteos, carne blanca o roja. *Directora de Carrera de Nutrición y Dietética **UDLA** **Rodrigo Beltrán, Director de Carrera de Kinesiología **UDLA**