

# Piénsatelo Dos Veces

¿Qué te impulsa a competir sin entrenar?



**H**ACE UNOS DÍAS DECIDÍ INSCRIBIRME a una carrera, aunque no sigo un plan de entrenamiento serio desde hace años. A pesar de todo, decidí enviar el formulario y pagar la cuota para conseguir un dorsal. Nada fuera de lo normal, mucha gente que hace lo mismo sin apenas entrenamiento. El problema es que la carrera no era de 10 kilómetros, sino de 90, incluyendo 5.000 metros de desnivel positivo. ¿Por qué? Trataré de explicarlo en estas líneas.

Hablemos de “ultras”, o de carreras de montaña o, si me apuráis, de cualquier carrera. Una carrera como tal y, por definición, implica someter al cuerpo a un esfuerzo máximo. Alcanzarás valores de pulsaciones y de consumo de oxígeno que rondarán el extremo, con el consiguiente desgaste, tanto muscular como mental. Si hablamos de una prueba de montaña, de una un poco más larga o de una carrera de ultradistancia el nivel de exigencia al que someteremos a nuestro cuerpo puede aumentar de un modo más que considerable. No hace falta más que echar un ojo a los tiempos máximos de algunas de estas conocidas carreras para ser consciente de a lo que nos enfrentamos y de al tiempo que vamos a estar “de baile”.

El hecho de someter y soportar esta tensión durante un tiempo prolongado acabará por pasar factura al organismo. Hay mil consecuencias que nos pueden afectar, en mayor o menor medida, y que debemos conocer y afrontar para poder seguir corriendo. Desgaste mental, lesiones, trabajo extremo de todos los órganos, radicales libres, hasta el puro y simple cansancio. Puede sonar a fatalista o tremendista, pero los hechos son así. Otra cosa es que pongamos los medios necesarios para que la carrera sea algo saludable, natural, y con grandísimos beneficios para la salud.

Cuando decidimos inscribirnos en una competición, sea del tipo que sea, aunque cuando se habla de carreras de montaña el caso es mucho más claro, debemos hacer un examen personal y decidir si somos capaces de superar con éxito la prueba. Analicemos nuestro estado de forma y valoremos de forma fría si “podemos” con ella. En el mundo competitivo nos dejamos llevar muy fácilmente por nuestros amigos, por nuestra familia, cuando está en juego nuestra integridad física. Aunque os parezca mentira, lo está en todas y cada una de las carreras. Es por ello que no debemos dejarnos llevar por la presión externa y correrla sólo si estamos preparados.

Por supuesto, hemos de tener en cuenta

también el papel de la organización en cualquier prueba. Son los responsables de nuestra seguridad, sobre todo si hablamos de carreras extremas. Es algo injusto que, con lo complicado que es evacuar a alguien desde cualquier punto del complicado trazado en el que se desarrolla esta carrera, lo tengan que hacer porque el participante no ha valorado nuestra capacidad y se ha lanzado a la aventura sin pensar. Claro que un accidente le puede ocurrir a cualquiera, o una situación no prevista, en la que nos veamos obligados a abandonar una carrera, pero deberían ser situaciones a las que un corredor lo suficientemente entrenado se encuentra de modo fortuito.

Las condiciones meteorológicas y la dificultad extrema del terreno ponen en jaque a muchas organizaciones, así que nos les compliquemos la vida con caprichos de corredores como el mío. Pensemos dos veces antes de inscribirnos. ¿Estoy en forma? Pues adelante. ¿No lo estoy? Pues me espero a la próxima, que carreras hay muchas, cada vez más.

Dejemos a un lado las protestas, basta de lamentarse de las cosas que hay que llevar

encima como equipamiento en una prueba de montaña de ultra distancia. Como hemos señalado antes, la organización de cualquier carrera es la responsable de nuestra seguridad y, si ellos, que conocen de maravilla el área, nos exigen determinado equipo, será por algo.

La responsabilidad de la que hablo pesa y el peso de ese material, que se transforma en una importante carga física para el corredor, que piensa que tiene que llevar cosas que en un principio pueden parecer inútiles. Pero, imaginad que os encontraréis en la peor de las muchas situaciones extremas en las que te puedes encontrar en la montaña. ¿Qué material necesitarías? Si pensaras en ello antes de hacer la mochila, seguro que la cargabas con el doble del equipamiento exigido por los organizadores. ¿Queréis que os cuente una anécdota personal? Yo he llegado a acostumbrarme a correr con mochila. Tanto, que incluso salgo con ella para ir al parque que tengo al lado de mi casa. Además, me sirve como entrenamiento para la competición.

El gran secreto, aunque parece una ton-

tería, es entrenar. Es lo que hay. El entrenamiento no tiene ningún misterio, sólo es cuestión de acostumbrar a nuestro cuerpo, poco a poco, a soportar cargas cada vez mayores de lo que sea: en nuestro caso, de carrera. El problema viene luego, porque desarrollar un entrenamiento óptimo para cada persona es diferente, realmente complicado. Son tantos los factores que influyen (forma física, base, tiempo disponible, objetivos, técnicas...) aunque al final el objetivo es siempre el mismo, superar nuestra prueba con éxito.

Hoy en día, con los medios de que disponemos (revistas, televisión, Internet, foros... es fácil entrenar o encontrar alguien que nos ayude si no lo sabemos organizar nosotros mismos, por lo que no tiene ningún tipo de sentido exponerse a completar una prueba sin haber entrenado.

Por cierto... la carrera, como cabía esperar, no la terminé.

**Carlos García-Prieto** es un apasionado de las carreras de ultrafondo en cualquier paraje del planeta.

## ¿De nuevo resfriado? ¿Una PAUSA no programada en los entrenamientos?

Estudios científicos han demostrado que después de un entrenamiento intensivo, el sistema inmune queda funcionalmente debilitado, disminuyendo la resistencia de nuestro organismo a infecciones (resfriados, herpes, diarreas...) Incluso las cargas mentales, como el estrés, pueden causar este efecto en nuestro cuerpo.

### ¿Por qué ocurre?

Cuando se realiza un sobreesfuerzo físico o psíquico, la concentración de linfocitos\* en sangre disminuye. Por eso, en el periodo post-ejercicio (después del sobreesfuerzo) nuestras defensas se ven disminuidas y se produce el "Efecto-Ventana-Abierta". En este momento nuestro cuerpo será más vulnerable y receptivo a las infecciones bacterianas o víricas.

(\*)Células responsables de la respuesta inmunitaria

### ¿Qué son los nucleótidos?

Son inmuno nutrientes semi-esenciales. Forman parte del calostro (primera secreción mamaria tras el nacimiento, anterior a la lactancia) para garantizar la capacidad inmunitaria del recién nacido.

Sus propiedades **Inmuno-moduladoras\*** son fundamentales para el organismo en situaciones en que la respuesta inmunitaria está comprometida (ejercicio extenuante, estrés, etc...) ya que garantizan la proliferación de linfocitos y en consecuencia, el correcto funcionamiento del sistema inmune.

\* **InmunActive**®, sólo activa las defensas del organismo cuando está lo necesita.

## Activa tus defensas con **inmunActive** NUCLEÓTIDOS

InmunActive es un complemento nutricional con una formulación exclusiva de nucleótidos Bioibérica: **Inmuni**® que ayuda a estimular las defensas propias del organismo.



C.N. 152965.7

Infórmate de todos los beneficios del producto en la web:

[www.inmunActive.com](http://www.inmunActive.com)

Infórmate sobre nuestros productos y puntos de venta: en: [www.bioiberica.com](http://www.bioiberica.com), [www.siempreenplay.com](http://www.siempreenplay.com), [www.inmunactive.com](http://www.inmunactive.com) y en el 93 490 49 08



EFICACIA PROBADA EN ESTUDIO CIENTIFICO IMMUNACTIVE donde se valora la respuesta inmune de deportistas sometidos a ejercicio extenuante.

Estudio clínico sobre inmunidad y rendimiento deportivo.  
 Publicado por el 11º Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) en 2009.