

El corredor keto

Por: Adolfo Salgueiro

"Es perfectamente factible completar exitosamente una carrera de cinco kilómetros cuando se está en keto, se puede terminar hasta un maratón y todavía mucho más."



Durante años escuchamos historias de maratonistas que se comían cinco platos de pasta antes de una carrera. También los que, a cuenta de atiborrarse de carbohidratos para fungir de combustible en sus corridas, se atragantaban con galletas, panes, pizzas, doughnuts y cuanta cosa encontraban en su camino.

Sin embargo, entrando a la tercera década del siglo, eso es considerado como ciencia vieja. En las décadas de los 70 y 80 era lo que tomábamos como verdad.

¿Quién dice que hacer keto y correr están reñidos?

Hoy día, está científicamente comprobado que eso no son más que "historias de la abuela".

En mi condición de coach certificado de corredores, son muchos los que me han comentado que están practicando el estilo de vida keto y que por ende no pueden correr como realmente les gustaría. Creen que el cuerpo no va a tener el combustible necesario para lograr sus objetivos atléticos. Craso error. No sólo es perfectamente factible completar exitosamente una carrera de cinco kilómetros cuando se está en keto, se puede terminar hasta un maratón y todavía mucho más.

Para ponernos científicos, el cuerpo no consume carbohidratos como combustible. Consume glicógeno, que es producto de los carbohidratos procesados por el cuerpo. Dicho glicógeno se almacena en los músculos y en el hígado, y son el primer tanque de combustible al cual accesa el cuerpo cuando necesita producir energía. Lo que hay que entender, es que el espacio para guardar el glicógeno es finito. Un cuarto plato de pasta no va a lograr que guardes más de lo que cabe. **Un cuerpo promedio puede almacenar entre 2000 y 2500 calorías en glicógeno.**

El segundo tanque de combustible del cuerpo humano es la grasa. Hasta el kenyano mas flaco que usted vea en el pelotón de líderes del Maratón de Boston, tiene tener alrededor de unas 100,000 calorías de grasa almacenadas. ▶

Vida plena

Eso es suficiente como para correr de Miami a Nueva York si uno entrena al cuerpo para utilizar la grasa como combustible principal.

Quedemos bien claros que esto no significa "estoy en keto, voy a correr un maratón mañana". Tampoco el mes entrante.

Poner el cuerpo en forma para correr cualquier tipo de distancia y entrenar al cuerpo para que queme grasa como combustible principal, requiere de un proceso que mezcla arte y ciencia. Y, además, toma tiempo. Es cuestión de establecerse metas factibles y darse el tiempo necesario para lograrlas. Aún más importante, es comprometerse con uno mismo a invertir el tiempo, esfuerzo y costo necesarios para lograrlas.

Casi cualquier persona está en capacidad de completar una carrera de cinco kilómetros

Con excepción de quienes tengan problemas de salud y a quienes sus médicos les hayan dicho que hacer ejercicio les haría daño, casi cualquier persona está en capacidad de completar una carrera de cinco kilómetros. Corriendo, caminando o en una combinación de ambas actividades. No estamos hablando de ganar o de clasificar a los Juegos Olímpicos, simplemente de completarla como parte de un reto personal.



Por lo general, quien completa su primera carrera, independientemente de la distancia, no se queda allí. Desea más. Bien sea para mejorar su tiempo, o ampliar su distancia, o vencer al amigo que le ganó en esta oportunidad, o simplemente disfrutar del aspecto social que provee este deporte. Si usted está haciendo keto y desea comenzar a correr para mejorar su salud, bajar de peso o simplemente por añadir el *running* a su lista de actividades, es importante documentarse bien para evitar sobrepasarse, lesionarse o quemarse antes de tener la oportunidad de darle el chance a la actividad. La guía de un experto o incorporarse a un entrenamiento en grupo son opciones por considerar.

Si desea comenzar a caminar o correr, o si tiene alguna pregunta sobre la actividad y cómo iniciarse en ella, puede contactarme por correo electrónico a foultips.running@gmail.com; o dejarme un mensaje a través de la planilla de contacto de mi página web www.foultips.run



Coach Salgueiro

Instagram @foultips

E-mail foultips.running@gmail.com

Adolfo Salgueiro tiene más de 40 años como corredor. Ha completado 10 maratones y más de 40 medio maratones, además de múltiples carreras en otras distancias.

Actualmente entrena individuos y grupos tanto personal como virtualmente. Es uno de dos entrenadores en el Sur de la Florida con la certificación más alta reconocida por Road Runner Clubs of América.