

# {nutrizio txokoa}

Anne AZKONA Dietista-nutrizionista  
@anne.nutricion

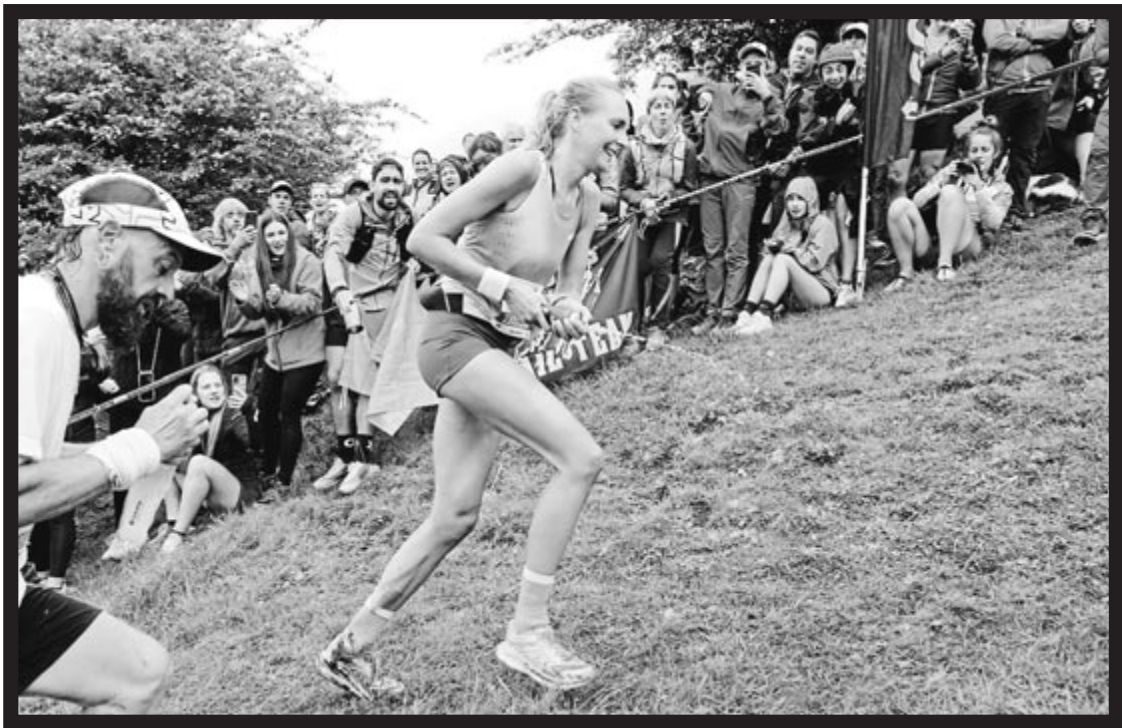
## Trail Runningaren motxila



Trail runninga egun modan dagoen kirol bat da, eta abiadura izugarrian hazten ari denetako bat. Naturan egiten den lasterketa gisa definitzen da, mendian, basamortuan, basoan, lautadan... egin daitekeena. Luzera desberdinetako lasterketak prestatzen dira, 42 kilometro baino gutxiagokoek Trail izena hartzen dute, eta 42 kilometrotik gorako lasterketek Ultra Trail izena. Kirol honen berezitasun fisiologikoak direla eta, nutrizioa izan daiteke lehiaketan edo espedizioan aldaketa markatu dezakeen faktore garrantzitsuenetako bat. Kasu honetan, ematen diren gomendioak erresistentzia kirolean eta modu zientifikoan ondo definituta daude-

netan ematen diren berdinak edo antzekoak dira. Nutrizio-praktika desegoki batek arriskuan jar dezake ondo entrenatutako mendiko kirolaria. Garrantzitsua izango da, beraz, fisikoki ongi entrenatuta egoteaz aparte, nutrizioaren esparruari tartetxo bat eskaintzea; osasun egoera ona, kirol errendimendu hobea eta errekupeazio ona bermatzeko eta kirolaren berezko patologia jakin batzuk izatea saihesteko. Mendiko kirolarien nutrizio-arriskuei dago-kienez, erresistentzia-kirolen berezko nutrizio-arriskuekin eta unean uneko ingurunearekin (klima, lurra, altitudea) lotuta daude. Arrisku horiek honela sailka ditzakegu: gorputzeko erregaia agortzea, deshidratatzea eta hi-

ponatremia arriskua, urdail-hesteetako arazoak, altitudearekin lotutako arazoak eta altuera txarra, eta ur eta elikagai falta toki jakin batzuetan. Nutrizio aliatu gisa, ebidentzia zientifikoan oinarritutako estrategia dietetiko eta suplementazioaren diseinu egokia, kirolariaren testuingurura egokitzea eta nutrizio-entrenamendu egokia dira osasuna eta kirol errendimendua bermatzeko giltzarriak. Muskulua, glukogeno erreserbei esker, energia eskuratzeko metabolikoki independentea da, baina momentu bat iristen da, non energia erreserba hori amaitu egiten den. Horregatik, gantz ehuna eta gibelak izaten dira muskulua erregaiz hornitzen dutenak. Ehunen arteko erlazio horri esker, lasterketa luze batean, erreserbak guztiz ez agortzea lortzen da. Hala ere, glukogeno kontzentrazioak lasterketarekin aurrera egiteko gaitasunaren mugatzaile nagusia izaten jarraitzen du, energia batez ere koipeetatik lortzen denean, errendimendu mekanikoa murriztu egiten baita. Hau guztia dela eta, estrategia nutrizionalak ongi finkatuta egon behar du. Honi, nutrizio *timinga* deritzo; zenbat jan behar den, zenbateko maiztasunarekin, zer, noiz... Berez, probak ordu bat baino gutxiago irauten badu, ez da kirol saioan zehar ezer jan behar izaten. Probak ordubete eta bi ordu eta erdiren artean irauten badu, orduero 30-60 gramo karbohidrato hartzea gomendatzen da, eta proba luzeagoa bada, orduero 90 gramo karbohidrato. Proteinei dagokienez, gehienbat proba ondoren hartzen dute garrantzia, muskuluen errekupeazioan laguntzen baitute. Kirol saioaren ondoren hartzeko adibide bat, esaterako, jogurta, proteina hautsa, fruta eta oloarekin izan daiteke. Amaitzeko, hidratazioa ere asko zaindu beharreko alorra izango da. Segun eta zein den ingurunean egiten duen tenperatura, norberaren izerditze-tasa... ura edateaz aparte, garrantzitsua izaten da elektroli-toak gehitzea. Lasterketarekin hasi aurretik, garrantzitsua izaten da ongi hidratatuak egotea, eta horretarako, pixaren koloreari erreparatu diezaiokegu. Hau da, pixaren kolorea gardena izan beharko luke ongi hidratatuta gaudela bermatzeko. Proba bitartean, orduero 0,4-0,8 litro hartzea gomendatzen da, lehen aipatutako faktoreak kontuan hartuta gehiago edo gutxiago hartzera moldatuz. Saioa amaitzean, oso garrantzitsua izango da proba bitartean galdutako pisua ur litrotan errekupeatzea, 1,2-1,5 litro kiloko. Kirol entrenamenduen adaptazioak areagotzeko, funtsezkoa izango da aipatutako nutrizio estrategia indibidualizatua lehenestea. Horretarako, beraz, kirol zehatzaren inguruko ezagutza, fisiologia, entrenamendu metodologia eta kirolari bakoitzaren behar nutrizionalak zeintzuk diren jakitea inportantea da. Entrenatzaile, fisioterapeuta eta nutrizionistaz osatutako lantaldea kirolariaren zaintza bermatzeko giltzarria izango da.



Iazko Zegama-Aizkorri mendi maratoian jasotako unea. Gotzon ARANBURU | FOKU