

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS PARA CORREDORES

Todo corredor sabe la importancia que tiene mantener las articulaciones en buen estado para poder seguir con esta práctica deportiva. El movimiento de trote que se realiza durante la carrera, va produciendo pequeños y constantes impactos principalmente en la rodilla, pero también pueden verse afectadas otras zonas como la columna vertebral (cuello y zona lumbar) y los tobillos. Para minimizar el desgaste producido por esta actividad y el riesgo de lesiones, es importante tener en cuenta varios aspectos, como son: la superficie donde se realizan los entrenamientos, el calzado utilizado, un buen gesto deportivo (postura y movimiento) y una correcta alimentación y plan de suplementación que mantenga las articulaciones en un estado óptimo.

La actividad física aumenta nuestras necesidades nutritivas, debiendo aportar las cantidades necesarias de calorías, minerales y vitaminas, y en muchas ocasiones no somos capaces de aportar a nuestro cuerpo todo lo que necesita, por lo que debemos recurrir a suplementos para **aumentar nuestra energía y vitalidad, combatir la fatiga, reducir la inflamación, estimular la regeneración y reconstrucción de los tejidos musculares y prevenir y curar lesiones.**

Complementos alimenticios

Multinutriente que contenga una variedad de vitaminas y minerales:

- Uno de los elementos fundamentales para los corredores es el **calcio**, ya que ayuda a fortalecer los huesos y mejora la función nervios y muscular. La cantidad necesaria de calcio en nuestra dieta puede conseguirse a través de la ingesta de productos lácteos, y como complementos en forma de citrato o carbonato de calcio. Otros minerales importantes para la articulación son el **fósforo**, necesario para asegurar una buena estructura ósea, el **magnesio**, actuando como catalizador en la fijación del calcio y el **flúor** a nivel óseo. El **manganeso** y **cobalto** están relacionados con la acción de enzimas que intervienen en la biosíntesis de mucopolisacáridos, glicoproteínas y liposacáridos, presentes en el cartílago y el hueso.
- Además, es importante un aporte adecuado de las siguientes vitaminas: **la vitamina C**, interviene en la formación y síntesis de colágeno, cartílago y matriz ósea. Además es necesaria para reforzar todas aquellas estructuras que contengan tejido conjuntivo, como tendones, ligamentos, músculos, paredes vasculares, etc. La **vitamina A** es necesaria para la síntesis de mucopolisacáridos del tejido conjuntivo como el sulfato de condroitina. La **vitamina D** promueve la absorción intestinal de calcio y fósforo. También ayuda a liberar el calcio envejecido de los huesos, promoviendo así la normal calcificación ósea.
- El **hierro** también cumple una función vital para los deportistas, ya que este elemento es el encargado de llevar oxígeno a los músculos mediante la producción de hemoglobina. La carencia de hierro en nuestro organismo se traduce en una falta de energía y en un bajón en nuestro rendimiento, por lo

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

que en ocasiones puede ser recomendable tomar un complemento para corredores que combine el sulfato ferroso con vitamina C para favorecer su absorción.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Otro elemento fundamental en la dieta de los corredores son los **ácidos grasos omega-3**, como el EPA y el DHA que se encuentran en el aceite de pescado, ya que mejoran el funcionamiento respiratorio y alivian el dolor muscular. Lo ideal sería consumir porciones adecuadas de pescado azul como el bacalao o el salmón, pero muchos deportistas no incluyen este tipo de alimento en su dieta, por lo que un complemento deportivo que contenga al menos 500 mg de DHA y EPA combinados puede aportar las cantidades de omega 3 necesarias.

Atrotone (HealthAid)/Osteoflex Plus (HealthAid): Correr es un tipo de ejercicio con un gran impacto y estrés en las articulaciones. Existen numerosos estudios clínicos, desde hace ya más de dos décadas que ponen de manifiesto la eficacia de la suplementación de **Glucosamina** y **Condroitina** para mantener sanas las articulaciones y tejido conjuntivos, así como para regenerarlos.

La glucosamina es una sustancia natural que aparece en las articulaciones y se encarga de estimular la producción de los componentes del cartílago y de suministrar azufre a las articulaciones. También tiene un efecto antiinflamatorio leve. Con la realización de esfuerzos intensos, el cuerpo deja de producir glucosamina, el cartílago se deteriora y pierde la función de amortiguación natural, lo que se traduce en dolor y degeneración articular. Para aliviar el dolor y para prevenir lesiones se toma en forma de sulfato de glucosamina. No tiene contraindicaciones como los antiinflamatorios y ayuda a reparar el cartílago de forma natural.

El sulfato de condroitina forma parte de los tejidos blandos del cuerpo como el cartílago de las articulaciones. Como la glucosamina, se puede tomar como suplemento para ayudar a la regeneración del cartílago dañado, evitar su destrucción y reducir el dolor.

- El **ácido hialurónico** es componente hidratante que actúa sobre la elasticidad y lubricación de las articulaciones, aportando así las sustancias que contribuyen a mantener las propiedades biomecánicas de la articulación.
- La **cúrcuma** tiene propiedades antiinflamatorias; es muy recomendada para los deportistas, personas que por estar en constante actividad física, pueden padecer de dolores e inflamaciones en las articulaciones.
- El **Metilsulfonilmetano (MSM)**, es una fuente estable, rica y natural de azufre orgánico. El azufre está presente en una concentración particularmente alta en las articulaciones en las que participa en la producción de sulfato de condroitina, glucosamina y ácido hialurónico.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tiene un papel crítico en el mantenimiento de la estabilidad y de la integridad del tejido conectivo y las proteínas. Diversos estudios han mostrado la utilidad de un aporte complementario de MSM que, como "lubricante natural", favorece el confort articular y permite aliviar los dolores relacionados con patologías articulares.

- **El extracto de mejillón de labio verde** es una fuente rica en hierro, betaina y glicosaminoglicanos, incluyendo condroitín sulfato. El mejillón de labio verde protege del desgaste en los cartílagos de las articulaciones y favorece el líquido sinovial de las articulaciones.
- **Colágeno hidrolizado tipo II:** El colágeno es una proteína fabricada por nuestro organismo dentro de unas células llamadas genéricamente fibroblastos. Una vez fuera de la célula el colágeno se convierte en las fibras de colágeno. Las fibras de colágeno forman parte de todos nuestros tejidos, es el tejido de sostén de la piel, cartílago, huesos, dientes, vasos sanguíneos, tendones....Son las responsables de la firmeza de un tejido. Se utiliza como complemento alimentario para facilitar a esos fibroblastos, cuya función decae paulatinamente con el envejecimiento, la síntesis de nuevo colágeno que repare y supla las fibras de colágeno rotas o desgastadas.

BCAA (HealthAid): Los aminoácidos de cadena ramificada, **L-isoleucina, L-leucina y L-valina**, conocidos popularmente como **BCAAs**, constituyen uno de los suplementos alimenticios más útiles para frenar la degradación muscular tras el entrenamiento intenso. Están implicados en la construcción del músculo y se aconsejan para facilitar la regeneración muscular durante y después del esfuerzo de larga duración. En los ejercicios de resistencia, se ha comprobado que los BCAAs son utilizados por el músculo como fuente de energía al agotarse las reservas de glucógeno.

Cartilago de tiburón (MGD): El **cartílago de tiburón** es especialmente rico en nutrientes para las articulaciones como las proteínas, mucopolisacáridos, calcio, fósforo y magnesio. También se están haciendo estudios para comprobar qué sustancias del escualo reducen la inflamación y el dolor. Es cada vez más utilizado por los deportistas.