

Entrenar el intestino: sí, también se entrena

Cuando hablamos de entrenamiento, pensamos en piernas, músculos, resistencia y velocidad. Pero hay otro “órgano” que también puede necesitar adaptación cuando practicamos deportes de resistencia: **el sistema digestivo**.

Náuseas, sensación de pesadez, reflujo, dolor abdominal, gases, diarrea o la famosa necesidad urgente de buscar un baño durante una carrera son problemas bastante frecuentes entre corredores y triatletas.

Y muchas veces el problema no es que el deportista “no tolere los geles” o que tenga un estómago especialmente sensible. En algunos casos, simplemente **su intestino todavía no está acostumbrado a recibir y procesar grandes cantidades de carbohidratos y líquidos mientras corre**.

La buena noticia es que, al igual que los músculos, **el sistema gastrointestinal tiene capacidad de adaptación**.

¿Qué significa entrenar el intestino?

El concepto de “gut training” o entrenamiento gastrointestinal hace referencia a practicar, durante los entrenamientos, la estrategia de alimentación y bebida que se pretende utilizar durante una competencia.

El objetivo es que el organismo aprenda progresivamente a tolerar y utilizar los carbohidratos y líquidos que serán necesarios durante esfuerzos prolongados.

Esto es especialmente importante en running de larga distancia, trail, ciclismo y triatlón, donde la nutrición durante el ejercicio puede convertirse en una parte fundamental de la estrategia de rendimiento.

La evidencia disponible indica que la exposición repetida a carbohidratos durante el ejercicio puede mejorar la tolerancia gastrointestinal y reducir algunas molestias digestivas.

¿Por qué correr puede caerle mal al intestino?

Durante el ejercicio intenso, especialmente cuando corremos, el organismo redistribuye el flujo sanguíneo hacia los músculos que están trabajando y otros tejidos involucrados en el ejercicio.

A esto se suman factores como el calor, la deshidratación, la intensidad del esfuerzo y el movimiento repetitivo del running.

El resultado puede ser una mayor aparición de síntomas gastrointestinales.

Por eso, molestias como náuseas, hinchazón, reflujo, cólicos o diarrea no son poco frecuentes en los deportes de resistencia.

¿Y qué tiene que ver la alimentación?

Mucho.

No solo importa **qué comemos**, sino también cuánto, cuándo, en qué concentración y a qué velocidad lo incorporamos.

Por ejemplo, intentar consumir durante una carrera una cantidad elevada de carbohidratos cuando nunca se entrenó esa estrategia puede generar molestias digestivas.

Lo mismo puede suceder si se incorpora mucho líquido de golpe, si se prueban productos nuevos el día de la competencia o si se realiza una comida previa demasiado abundante o difícil de digerir.

Por eso, una regla fundamental de la nutrición deportiva es:

Lo que vas a hacer en la carrera, primero tenés que probarlo entrenando.

¿Cómo se entrena el intestino?

No significa comer cualquier cosa mientras corrés ni forzar al organismo a tolerar alimentos que generan síntomas.

El entrenamiento gastrointestinal debe ser **progresivo e individualizado**.

- Practicar durante los entrenamientos largos el consumo de carbohidratos que se utilizará en competencia.
- Aumentar progresivamente la cantidad de carbohidratos ingeridos durante el ejercicio, según tolerancia y objetivos.
- Practicar también la hidratación, no solamente la alimentación.
- Probar diferentes formatos: geles, bebidas, gomitas u otras fuentes de carbohidratos.
- Evitar estrenar un producto o estrategia nutricional el día de la carrera.
- Identificar qué alimentos generan molestias antes del entrenamiento o competencia.
- Registrar qué se consumió, cuánto y cómo respondió el sistema digestivo.

La idea no es simplemente “aguantar” las molestias, sino **mejorar progresivamente la tolerancia**.

¿Cuánto tiempo lleva?

No existe un período universal.

Los estudios que evaluaron estrategias de entrenamiento gastrointestinal utilizaron protocolos de distinta duración, desde algunos días hasta varias semanas. Una revisión sistemática reciente encontró resultados prometedores con exposiciones repetidas, aunque también señala que todavía existe heterogeneidad entre los estudios y que no todas las intervenciones producen los mismos resultados.

Por eso, no existe una fórmula del tipo “entrená el intestino durante X días y estará listo”.

La estrategia debe adaptarse al deportista, la distancia, la intensidad, el clima y la cantidad de carbohidratos y líquidos que se pretende consumir durante la competencia.

¿Tengo que entrenar con la misma cantidad de geles que voy a usar en la carrera?

Idealmente, **la estrategia nutricional de competencia debería practicarse previamente**.

Si una persona planea utilizar geles, bebida deportiva y agua durante una media maratón o un triatlón, no debería esperar al día de la competencia para descubrir si puede tolerarlos.

El entrenamiento también sirve para determinar:

- Qué productos se toleran mejor.
- Qué cantidad de carbohidratos puede consumir.
- Cómo distribuir las tomas.
- Cuánto líquido necesita.
- Si aparecen síntomas gastrointestinales.
- Qué combinación de alimentos, bebidas y suplementos funciona mejor.

Esto permite llegar a la competencia con una estrategia conocida y probada.

¿Y si siempre me cae mal todo lo que consumo corriendo?

En ese caso, la solución no necesariamente es dejar de consumir carbohidratos.

Puede ser necesario revisar **la estrategia completa**: alimentación previa, cantidad y tipo de carbohidratos, hidratación, concentración de las bebidas, intensidad del ejercicio, temperatura ambiental y momento en que aparecen los síntomas.

En algunos deportistas también puede ser útil evaluar la cantidad y tipo de fibra, grasas o determinados carbohidratos fermentables alrededor de la competencia. Sin embargo, las restricciones dietarias no deberían aplicarse de manera indiscriminada: la evidencia sobre dietas bajas en FODMAP y otras estrategias todavía presenta limitaciones y debe individualizarse.

Si los síntomas son frecuentes, intensos o afectan el rendimiento, es importante consultar con un profesional para determinar la causa y diseñar una estrategia adecuada.

La conclusión: el intestino también forma parte del entrenamiento

En los deportes de resistencia no alcanza con entrenar las piernas.

También hay que entrenar la estrategia nutricional.

Aprender a tolerar carbohidratos y líquidos durante el ejercicio puede marcar una diferencia importante en una competencia de larga duración, especialmente cuando las necesidades nutricionales aumentan.

Los geles, bebidas deportivas y otros productos pueden ser herramientas útiles, pero solamente cuando forman parte de una estrategia planificada y, sobre todo, **cuando fueron probados previamente durante los entrenamientos**.

La competencia no es el momento de experimentar.

La evidencia dice...

La evidencia científica disponible indica que el sistema gastrointestinal puede adaptarse a la ingesta repetida de nutrientes durante el ejercicio. Los protocolos de “gut training” han mostrado potencial para reducir el malestar gastrointestinal y mejorar la tolerancia a los carbohidratos durante el ejercicio de resistencia, aunque todavía se necesitan más investigaciones para determinar los protocolos óptimos para cada deportista.

Referencias

- Martinez IG, et al. The Effect of Gut-Training and Feeding-Challenge on Markers of Gastrointestinal Status in Response to Endurance Exercise. Sports Medicine. 2023.
- Jeukendrup AE. Training the Gut for Athletes. Sports Medicine.
- Miall A, et al. Two weeks of repetitive gut-challenge reduce exercise-associated gastrointestinal symptoms and malabsorption. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.
- Montero-Carrasco K, et al. Use of Carbohydrate, Gluten-Free, and FODMAP-Free Diets to Prevent Gastrointestinal Symptoms in Endurance Athletes. Nutrients. 2024.

LARA LUJÁN GELOSO

Lic. en Nutrición (M.N. 10064 / M.P. 5375)

Si entrenás para una carrera, media maratón, maratón o triatlón y las molestias digestivas aparecen durante tus entrenamientos o competencias, una evaluación nutricional individualizada puede ayudarte a encontrar una estrategia que se adapte a tus necesidades y a entrenar también tu tolerancia gastrointestinal.

Contacto: 2352 496721

Consultorio: Rivadavia 135 – Chacabuco