


Diez consejos para hacer deporte en verano



Antonio Roca
Técnico Superior de Deportes del Ayuntamiento de Granada
Licenciado en Educación Física

- 1- Hacer ejercicios más intensos que de costumbre responde a un propósito claro, pero conviene averiguar si se tiene 'resto' para alcanzar la meta. Antes de lanzarse por propia cuenta es oportuno consultar a un médico y a un preparador físico para que elaborarán el plan de trabajo adecuado a las posibilidades reales de cada organismo. Este consejo conviene a todos, pero es especialmente útil a quienes durante el año llevan vida sedentaria: el cuerpo suele pasar facturas inesperadas a quienes lo fuerzan más allá de sus rutinas.
- 2- Las primeras horas de la mañana son las mejores para la actividad física, tanto al aire libre como en interiores, hay que evitar las horas de más calor.
- 3- Entrenar en ayunas puede provocar lesiones por ausencia de los principios energéticos que aporta la dieta. Tampoco es bueno hacerlo en plena digestión, pues ésta necesita la sangre que la actividad deportiva deriva a los músculos. Un buen desayuno no contiene grasas y sí una razonable carga de hidratos de carbono. Lo ideal es tomar leche desnatada o yogur con azúcar, cereales, pan blanco con miel o mermelada, queso blanco desnatado y fruta y verduras frescas que contienen vitaminas y minerales. Debe consumirse 90 a 120 minutos antes del entrenamiento.
- 4- La hidratación es fundamental. De otro modo, corazón, pulmones, riñones y músculos trabajan en condiciones precarias con el consiguiente riesgo. No hay que esperar la sed: ésta llega tarde durante los grandes esfuerzos. Conviene reponer líquidos en períodos fijos.
- 5- Evitar el alcohol durante los períodos de rehidratación porque su efecto diurético genera pérdida de líquidos.

- 6- El sueño es vital para una buena recuperación. Dormir ocho horas como mínimo, preferentemente entre las diez de la noche y las nueve de la mañana. Otros horarios no tienen el mismo efecto reparador. El insomnio o 'roncar' perjudican el descanso; quienes sufren estos inconvenientes deberían consultar al médico.
- 7- Fumar no sólo acarrea graves problemas de salud en el largo plazo. También disminuye en lo inmediato la capacidad de oxigenarse durante esfuerzos sostenidos. La decisión de abordar actividades físicas es un buen marco para intentar abandonar esa letal adicción.
- 8- La alteración de la capa de ozono es un dato de la realidad. Las actividades al aire libre requieren protección solar. Sólo el médico dermatólogo puede decidir cuál es el protector que necesita cada piel.
- 9- Rechazar de plano toda propuesta mágica presuntamente capaz de incrementar el rendimiento físico. Dejarse tentar puede resultar nefasto: sólo el entrenamiento, la buena alimentación y el descanso adecuado pueden mejorar las aptitudes físicas.
- 10- El mejor médico y el mejor preparador físico no sirven para nada si no se atienden sus indicaciones.