

## **Flato.**

Cuanto corredores han tenido que soportar las penurias de ir corriendo y de manera súbita empezar a sentir un agudo y molesto dolor a nivel de su abdomen, ya sea debajo de sus costillas, de un lado o en todo su abdomen.

Ese dolor o punzada a quien unos conocen como pájara, otros como flato, puede ir en crescendo hasta literalmente no permitirnos dar un paso más y sabotear nuestro entrenamiento y competición y que a veces dura hasta varios días en desaparecer.

Es probable que si minutos antes de una competición le preguntáramos a muchos de los participantes en la misma acerca cual sería uno de los principales temores que les embarga durante el transcurso de su carrera muchos de ellos nos responderían que es precisamente la aparición del dolor abdominal. Esa puntada molesta y nunca bienvenida que daña la carrera de cualquier atleta, elite o aficionado.

¿Qué es el flato?

El flato, o como también se le Dolor Abdominal Transitorio puede ser producto de mucho factores y aún no está exactamente determinado cuál es su principal causa.

De la misma manera como no todos los corredores responden por igual a ciertos estímulos del entrenamiento, no todos los corredores sufrirán de la misma manera de un ataque repentino de flato, es decir este dolor podría presentarse y responderá de distinta manera entre un corredor y otro y sus características corporales harán que haya mayor o menor diferencia entre ellos en la forma como el flato les afectara, sobre todo la postura que el atleta adapta al correr.

Teóricamente esto es debido a que aquellos corredores cuyas posturas de su tronco tiendan a presentar algo de lordosis al correr hacen que sean menores o más susceptibles a sufrir de este dolor provocado por el flato, tal vez por deficiencias en la fortaleza de sus músculos intercostales y las terminaciones nerviosas.

Otra teoría mantiene que el flato es un calambre muscular y que como tal obedece a la indisposición de los grupos musculares de la zona abdominal para soportar el estrés físico producido por un exigente ritmo de carrera.

También hay quienes relacionan el flato con la ingesta de ciertos alimentos muy altos en su contenido graso y en condimentos los cuales hacen que haya una predisposición a presentar ciertas irritaciones a nivel del colon y vías digestivas.

Hidratación inadecuada y un deficiente riego sanguíneo en el diafragma, el cual como musculo involucrado en el proceso de ventilación hace que el tórax se ensanche tal como lo hace un acordeón para permitir la entrada de una mayor cantidad de aire a la caja torácica, pero para realizar tales movimientos el diafragma requiere de un mayor aporte de sangre oxigenada pero su oferta es menor ya que el cuerpo ha hipotecado gran parte de esa sangre rica en oxígeno a los

grande grupos musculares que intervienen en el movimiento. Aunque hay quienes mantienen que esa no es la razón del flato ya que el diafragma puede realizar grandes trabajos en condiciones de hipoxia y de igual manera la aparición del flato no solamente se suscribe a aparecer en corredores que se ejercitan a grandes intensidades.

En síntesis, las causas del flato, aunque no están claramente demostradas ya que podrían variar de un corredor a otro, podrían deberse a una muchos factores a la vez, por ejemplo, un ritmo muy intenso, morfología del corredor, deficiente entrenamiento de los músculos que intervienen en la respiración y músculos abdominales, algunos problemas digestivos, pobre hidratación y baja condición física del corredor ente otras.