

Cuál sería la mejor hora para correr?

En 1991, luego de muchos años en el atletismo me decidí a dar el salto y correr una maratón por primera y única vez, junto a mi entrenador para la época, el español Antonio Serrano, ex poseedor de la mejor marca de España en la maratón y entrenador de algunos finalistas olímpicos escogimos la prueba donde haría mi debut, la maratón de Cataluña, por lo que a fin de evitar los efectos del cambio de horas y otras cosas más me fui con anticipación a su casa en Toledo. El primer en España me la pase más entusiasmado que un vendedor de flores el Día de las Madres, pero parecía un borracho de tanto sueño que tenía. Cada vez que se me cerraban los ojos mi entrenador me hacía reaccionar para que no me durmiera y en la noche de allá pudiera dormir tranquilamente y así mitigar en parte los efectos de las 6 horas de diferencia por husos horarios entre España y Lagunetica. Al día siguiente, ya más descansado me levante a las 6 de la mañana a trotar un rato. Salí por las calles de Toledo con ese propósito. Entre sus angostas y empedradas calles pude ver a los residentes de esa ciudad que se dirigían a sus lugares de trabajo, poco tráfico, en el ambiente un agradable olor a aceite de oliva que me abrió el apetito, y como cosa rara no logre ver a ninguna persona trotando. Al finalizar mi trote regrese al apartamento de Antonio y mi sorpresa fue que a ya casi las 8 de la mañana fue cuando mi entrenador se levantó, me dijo que yo estaba más loco que el primer hombre que se comió un aguacate por haber salido a correr tan temprano, desayunamos y conversamos un rato, le juro que por su acento manchego apenas le entendía la mitad de lo que me decía, se volvió a acostar y para eso de las 11 salió a trotar un poquito ya que andaba resentido de una lesión. La verdad? me quede como pajarito en grama. Un corredor olímpico entrena a las 11 de la mañana?

Eso de entrenar a distintas horas del día es muy diverso. Hay quienes saltan de la cama y antes del amanecer ya andan trotando, a otros los atrapan las sábanas y corren como a las 8, otros a las 11 y muchos en horas vespertinas. Los más osados lo hacen en la noche, tal como se dice que lo hacia Lasse Viren en su lejana Finlandia a fin de compensar las horas de diferencia y tratar de ajustarse lo mayormente posible a las horas en que competiría al venir a América para los juegos olímpicos de Montreal.

Cada persona es diferente y ese es el primer factor para resolver el dilema sobre cuál es la mejor hora para hacer ejercicio.

Personalmente en mis tiempos de corredor sentía mayor beneficio cuando realizaba mis entrenamientos más fuertes alrededor de las 6 y 7 de la noche, y los trotes suave en horas de la mañana, preferiblemente entre 6 y 7.

Pero, y que hace que unas personas se sientan más cómodas corriendo en las mañanas, otras más cómodas si lo hacen en las tardes?

En primer lugar es bueno saber que todo ser vivo está condicionado por un controlador biológico el cual determina la magnitud de los cambios que se pudieran producir en el organismo dependiendo de la hora del día, ese controlador o más bien sensor para usar un término que hoy día se oye con mucha frecuencia, sobre todo entre los mecánicos, quienes a la hora de no

encontrar la causa del desperfecto de un vehículo se lo achaca a un sensor “eso es el sensor del freno, eso es porque no funciona el sensor de velocidad, ese sensor no funciona porque tiene dañado el sensor del sensor bla.bla, bla”.

En el caso de los seres vivos, ese sensor o regulador es el ritmo circadiano, que representa los cambios físicos, hormonales, de temperatura, estrés, de comportamiento, etc. que se producen en un ciclo aproximado de 24 horas, siendo altamente influenciado por la luz y la oscuridad.

Este ritmo circadiano es regulado a su vez por relojes biológicos los cuales se ubican en el hipotálamo.

Volviendo al punto acerca de cuál es la mejor hora para entrenar, son muchos los estudios que defienden que los ejercicios en la mañana ofrecen más ventajas a las personas que aquellos que se realizan en la noche. Sin embargo, hay un número similar de investigaciones que alcanzan una conclusión diferente. Como dije antes, cada persona tiene unas características individuales y los cambios circadianos ocurrirán de acuerdo a esas características.

Algunas personas que hacen ejercicios para perder grasa y para tener un mejor control del peso corporal, les viene bien hacer ejercicio físico alejado de las horas de las comidas. Siendo las mañanas el momento ideal.

Además, al correr en las mañanas se evita dejar días sin entrenar ya que la mayoría de los compromisos sociales, educacionales y laborales son realizados en otras vespertinas.

Sin embargo, sobre todo en lugares fríos, a la hora de realizar los ejercicios matutinos la temperatura ambiental es muy baja por lo que se incrementan los riesgos de lesiones.

Entrenar en horas de la tarde supone que la temperatura corporal y los niveles de hormonas alcanzan un nivel máximo, lo cual podría ser un beneficio ya que físicamente nuestro organismo se encuentra en el mejor momento para practicar deporte.

Hay quienes mantienen que los ejercicios en la noche favorecen la resistencia y el aumento de la masa muscular. Como dije antes, yo me sentía mucho mejor cuando hacía mis entrenamientos fuertes en horas de la tarde. Sin embargo pude notar que en las oportunidades en que culminaba mis entrenamientos muy tarde, 8:45 a 9 de la noche presentaba mucha dificultad para dormir

Si tomamos por referencia los horarios de las principales competiciones en el mundo en materia de carreras, así como algunos deportes profesionales, ellas se realizan en horas nocturnas y más que a los compromisos comerciales y derechos de transmisión por televisión, indudablemente que el realizarlos en horas de la noche tiene ventajas. La mayoría de las carreras de 42 km son realizadas en horas de la mañana, pienso que en gran parte se debe a asuntos logísticos que de otra índole.

Para resumir, algunas de las ventajas de correr en las mañanas podrían ser.

Luego de entrenar, si el mismo ha sido realizado sin un agotamiento muy alto, el individuo podrá afrontar las tareas diarias con mucha alegría, disposición y energía.

Al entrenar temprano, el resto del día puede ser utilizado para otras actividades sin que estas vayan a perjudicar el entrenamiento.

Para los corredores de carreras de calle le sirven de adaptación por el hecho de que muchas de esas carreras son en horarios matutinos.

En algunos lugares las mañanas son más frías que las tardes lo cual es una gran ventaja.

Ventajas de correr en las tardes y noches.

Hay mayor nivel de hidratación ya que se pudo haber ingerido líquido apropiadamente durante las horas diurnas.

Mayor nutrición, habiendo hecho al menos tres comidas a lo largo de la jornada. Eso garantiza la reserva de glicógeno necesaria para un buen rendimiento.

El organismo se encuentra desde el punto de vista fisiológico en un nivel óptimo.

Luego de entrenar al poco rato podrás dormir, en las mañanas tendrás que trabajar o estudiar.

En síntesis, sea en la mañana, la tarde o la noche lo más importante es entrenar.