

## GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA MOTEROS

Hola moteros, con esta guía pretendemos daros unos consejos prácticos para que el disfrute de vuestro hobby sea lo más placentero posible, ya que si estáis bien nutridos vuestro cuerpo responderá mejor a las exigencias que suponen las distintas variedades del uso de la motocicleta.

Lo primero que tenemos que saber distinguir es el uso que vayamos a hacer de la motocicleta, ya que aunque hay recomendaciones generales para tener una alimentación saludable y un buen rendimiento diario, también existen otras más específicas para el uso de la motocicleta en circuito o conducción deportiva. Así pues daremos unas pautas generales para todo motero que vaya a montar en moto y luego unas específicas para afrontar una sesión de conducción deportiva o competición.

A veces daremos algunos conceptos técnicos de tipo fisiológico que aunque tengan nombres poco habituales para los no iniciados, trataremos de explicar de forma sencilla y coloquial para que sean fácilmente comprensibles.

- **RECOMENDACIONES PARA MOTEROS EN GENERAL QUE USAN SU MOTOCICLETA PARA TURISMO O DESPLAZAMIENTOS DIARIOS.**

1. Desayuno:

Creo que todos habéis oído decir alguna vez que es la comida más importante del día. Así es en realidad, ya que desde que cenamos la noche anterior no hemos vuelto a introducir alimento en nuestro organismo y por lo tanto habrá un déficit de glucosa para poder atender a todas las necesidades.

La **glucosa** es el alimento de todas las células del cuerpo, tanto de los músculos como de las neuronas. Para montar en moto debemos tener todos nuestros sentidos activados al 100%, ya que como sabéis estamos bastante vendidos en la carretera y tenemos que estar atentos a nuestra conducción, a la conducción de los demás, a las irregularidades e imprevistos del asfalto y a las condiciones meteorológicas. Si nuestro cerebro está bien nutrido tendremos una muchísima mayor capacidad de atención y rapidez de respuesta. ¿Acaso emprenderías un viaje en moto con el depósito de gasolina vacío?, pues igual debes hacer con tu organismo, llenar antes de salir.

Un mal desayuno hará que todas esas facultades funcionen enlentecidas sin que te des cuenta la mayoría de las veces, así que lo mejor es hacerlo siempre pero con mucho más motivo cuando vamos a montar en moto.

El desayuno siempre debe incluir al menos 3 grupos de alimentos para que sea saludable, siendo uno de ellos algún alimento rico en hidrato de carbono pero sin sabor dulce, ya que el azúcar produce picos de glucosa altos en sangre en pocos segundos y obliga al **páncreas** a producir mucha **insulina** para intentar metabolizar toda esa **glucosa**, de forma que produce demasiada **insulina** y acto seguido tendremos una **hipoglucemia** en mayor o menor grado que volverá a dejar a nuestras células sin alimento.

Sería bueno tomar el desayuno entre 30 y 45 minutos antes de subir en la moto para que todo el proceso de regulación de **glucosa** y demás esté completado cuando iniciemos la conducción.

Así pues podría incluir:

- Café con leche (nos viene bien un pelín de cafeína para espabilarnos y agudizar los sentidos) con azúcar o sacarina al gusto.
- Tostada de pan integral (su mayor contenido en fibra facilitará la lenta absorción de la **glucosa** del pan y por lo tanto su mejor distribución a lo largo de la mañana). Podemos tomarla de aceite con tomate o mantequilla a elegir.
- Zumo de naranja (nos aportará **vitaminas y minerales** para una mejor hidratación y reposición de los que perdemos por desgaste en la conducción).
- Un vaso de agua para hidratarnos un poco más antes de afrontar la conducción, ya que los síntomas de la **deshidratación** son: pérdida de atención, ralentización de la respuesta y menor rendimiento físico.

Otra opción podría ser:

- 1 vaso de leche con azúcar o sacarina. También un yogurt.
- Cereales ricos en fibra y no demasiado azucarados para evitar los comentados picos de glucosa e insulina.
- Zumo de naranja o bien una pieza de fruta.

## 2. Media mañana y media tarde:

Nunca debemos estar más de 4 horas sin comer, ya que a partir de ese tiempo sin ingerir alimento empezamos a tener el riesgo de una **hipoglucemia** con todas las consecuencias que hemos explicado antes.

Por otra parte es bueno descansar como máximo cada 2 horas de conducción para estirar las piernas y despejar la mente, aprovechando para repostar combustible y vaciar la vejiga, así perdemos el mínimo tiempo posible del viaje en paradas improductivas.

En esas paradas intermedias podemos tomar:

- Agua o cualquier bebida reponedora pero sin azúcares añadidos, para evitar los famosos picos antes comentados. Podría ser Aquarius o cualquier otra sin azúcar pero no las que son excesivamente estimulantes ( Burn, Red Bull, etc) porque pueden alterarnos de más, lo cual nos produciría euforia en la conducción con un mayor riesgo de cometer imprudencias y sobrevalorar nuestras facultades en exceso. Una Coca-cola o similar no es mala opción por ser refrescante y contener algo de cafeína pero sin excesos.
  - Un café con leche para aumentar un pelín nuestro grado de atención.
- Si tenemos algo de hambre podemos añadir pan y algo de proteína, como jamón o queso, pero nunca grasas en exceso (tapas de bares ricas en aceite u otras grasas) porque nos harán una digestión pesada y sensación de estómago lleno que se acentúa al ponernos el mono y las protecciones necesarias (espaldas, faja, etc).

## 3. Comida:

Sin darnos cuenta pero de forma automática, cuando hemos desayunado hidratos de carbono hemos conseguido recargar la reserva muscular de **Glucógeno**, el cual es la batería de uso privado de nuestros músculos, de forma que al empezar a movernos sobre la moto cada **célula muscular** movilizará moléculas de **Glucógeno** que al metabolizarse darán lugar a la obtención de **Glucosa** para alimentar a las células del músculo y garantizar así su rendimiento. Al mismo tiempo, cada vez que se usa una molécula de **Glucógeno** quedan libres 4 moléculas de agua que tu cuerpo utiliza para refrigerar esa zona de tu cuerpo y así mantener la temperatura corporal y evitar una deshidratación por exceso de calor.

Con esto, lo que tenemos que hacer cuando comamos a mediodía es reponer el **Glucógeno** gastado con alimentos ricos en hidratos de carbono pero no de sabor dulce, por lo explicado anteriormente. Atención especial a no hacer comidas demasiado copiosas o abundantes por la sensación posterior de pesadez y somnolencia, altamente peligrosas a la hora de pilotar.

Así podríamos tomar:

- Un plato de arroz tipo paella o a la cubana o en ensalada fría de arroz (volvemos a tener en cuenta no tomar exceso de grasa ni de carnes grasas para no hacer digestión pesada). Otra opción es un plato de pasta en cualquier variedad. Debemos tener en cuenta el detalle de no tomar estos platos demasiado calientes porque la alta temperatura aumenta la velocidad de paso de **glucosa** a sangre y tendríamos los picos antes comentados, así que mejor templado.
- Una refrescante ensalada con variedad de verduras para reponer agua, **vitaminas y minerales** por lo comentado anteriormente.
- Agua o refresco (tener en cuenta recomendaciones que hemos hecho para bebidas en la parada de media mañana o media tarde). No hace falta que os diga la total **prohibición de ingerir alcohol** cuando conducimos por los motivos que todos conocéis.
- Pan o rosquillas para acompañar.
- Fruta de postre para reponer agua, **vitaminas y minerales**. Mejor no tomar postres dulces o helados para evitar los famosos picos ya comentados.
- Cafelito (que tanto le gusta a Miguel Ángel) para compensar el bajón de atención que se produce recién comido.
- Carretera y manta.

#### 4. Cena:

Es el fin de la jornada y en este momento podemos permitirnos ciertos caprichos que hemos evitado durante toda la jornada, ya que sólo nos queda disfrutar de la cena en compañía de nuestros amigos, charlar sobre lo acontecido en la ruta diaria y preparar la ruta del día siguiente.

Así que sería bueno reponer **Glucógeno** con hidrato de carbono como pan en la cena, pero esta vez acompañado de proteínas en forma de carne, huevos o pescado para que en el cómputo total de alimentación diaria nos salgan los porcentajes exactos de cada nutriente según las recomendaciones de la **OMS**

(*Organización Mundial de la Salud*), que se resumen en que de todas las calorías que ingerimos al día el **Hidrato de carbono** aporte un **55% al 60%** del total de las mismas, la **Grasa** entre un **25% a 35%** del total y la **Proteína** entre el **12% y el 15%** de ellas.

Es el momento de tomar un postre dulce o alguna cervecita si nos apetece porque ya no volvemos a pilotar hasta el día siguiente.

- **RECOMENDACIONES PARA TANDAS EN CIRCUITO O SESIONES DE CONDUCCIÓN DEPORTIVA.**

- Básicamente son las mismas que en el caso de una conducción normal o turística pero teniendo en cuenta que el desgaste físico y mental va a ser mucho mayor.
- Prestaremos especial atención a la **hidratación** entre tanda y tanda siguiendo las recomendaciones de hidratación que hemos dado en el apartado anterior.
- Tendremos la precaución de tomar **tentempiés** con mayor frecuencia en conducción turística, los cuales deben ser poco abundantes pero cada hora u hora y media. Recordemos que nunca dulces o pastelitos ricos en azúcares por los picos en ***glucosa e insulina***. Mejor fruta fresca o bien un sándwich de cualquier embutido no muy graso, o bien pan tostado con un queso o loncha de jamón.
- A **mediodía** seguimos las mismas recomendaciones citadas anteriormente.
- En la **cena** es muy importante volver a incidir en la pasta y el arroz para reponer ese excesivo consumo de ***Glucógeno*** por el sobreesfuerzo y no olvidar la carne, huevos o pescado para reponer proteínas y cumplir con los requisitos comentados para que una dieta sea equilibrada.
- Especial atención merecen un par de hormonas que vamos a liberar cuando competimos o estamos tensos para rodar en un circuito:

a) **Adrenalina**: es la hormona que nuestro cuerpo libera para defendernos de cualquier agresión o para mantenernos en alerta y aumentar exponencialmente nuestro rendimiento. Esta hormona nos quitará el apetito (aun así debemos ser precavidos y reponer líquidos y alimento con la frecuencia antes comentada. Nuestro cuerpo nos quita el apetito para que no desviemos la atención en buscar comida o tener hambre, de forma que estemos 100% concentrados en lo que vamos a hacer), nos agudizará los sentidos (para reaccionar más rápidamente a cualquier imprevisto), preparará nuestros músculos (tensándolos y aumentando el consumo de energía en cada movimiento que hagamos en comparación a cuando estamos relajados) y movilizará grasa de nuestras reservas (para metabolizarla y tener energía disponible para hacer el exceso de actividad y consumo energético que requiere la situación).

Todo esto se revierte cuando cesemos ese estado de tensión y atención especial con la liberación de otra hormona llamada **Cortisol** que hará lo contrario a la anterior, guardando grasa para compensar la pérdida y

produciéndonos una gana especial de comer alimentos muy calóricos, sobre todo ricos en grasa y azúcares. Con ello todo vuelve a su sitio.

b) **Serotonina:**

Esta hormona es la que determina nuestro estado de ánimo, de forma que cuando esta su nivel bajo en sangre nos sentimos tristes y depresivos, mientras que si su nivel es correcto nos sentimos relajados y mucho más positivos y con mayor determinación para afrontar cualquier imprevisto o situación que nos depare la vida.

Además cuando esta hormona está en niveles bajos tenemos una gana especial de comer dulce descrita con el nombre de ***“Hambre específica por hidratos de carbono”***, ya que al comer hidratos de carbono sube el nivel de la hormona y desaparece ese mono o síndrome de abstinencia. Así pues es muy importante que nuestra dieta sea equilibrada para tener los niveles correctos de cada nutriente y evitar estas anomalías.

Por eso cuando una persona tiene depresión su médico le receta antidepresivos, cuya función principal es subir el nivel de serotonina en sangre para mejor ese estado de tristeza y desánimo.

Esto viene al caso porque precisamente ***la actividad física*** hecha con convencimiento y como una afición eleva notablemente los niveles de 3 hormonas: ***Adrenalina, Endorfinas*** (hormonas de placer) y ***Serotonina***, lo cual en resumen nos ayuda a estar más felices y satisfechos cuando practicamos el deporte que nos gusta y para más inri nos ayudará a perder peso y a no estar tristes ni tener ganas excesivas de comer dulce, cosa que a largo plazo nos haría desarrollar numerosas patologías, tales como Diabetes tipo2, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hipertensión, obesidad, etc.

• **CONCLUSIÓN**

Como podéis apreciar el cuerpo humano es una máquina compleja y perfecta de máxima precisión que al igual que vuestras máquinas tiene sensores que detectan anomalías en su funcionamiento y mecanismos que modifican su respuesta para que su funcionamiento sea lo más efectivo y seguro posible. Para ello necesita sus revisiones periódicas y sus mantenimientos, los cuales cuando están hechos de forma correcta llevan inexorablemente a un buen funcionamiento del mismo y por tanto un mayor disfrute de cualquier actividad que hagamos con nuestro cuerpo.

Así que recordad comer bien siempre y mucho mejor cuando vayáis a montar en moto en cualquiera de sus modalidades y niveles de conducción. Sólo tenemos un cuerpo y debemos cuidarlo para que nos dure en buenas condiciones toda la vida.

Un saludo, ráfagas y uves de uno de los vuestros.

***Alberto Esteban Tardido***

***Director del Centro de Nutrición Garaulet de Cartagena***