Runner's world, 30/07/20

La dieta de Kilian Jornet: "No cuento calorías, como cuando tengo hambre"

El corredor explica que aunque es un asiduo de los carbohidratos como la pasta, el arroz, las patatas y el pan, no se debe cambiar demasiado la dieta habitual para afrontar una carrera en la montaña.



"No cuento qué como, como cuando tengo hambre. Nuestro cuerpo nos dice cosas. Si tenemos hambre, significa que necesitamos comida y no podemos negárselo". Palabra de **Kilian Jornet**, ideas simples y básicas sobre su dieta. El esquiador y corredor de trail running explica que aunque en las carreras es diferente y ahí si tiene en cuenta las calorías y comer carbohidratos como pasta, arroz, patatas y pan, sus rutinas alimenticias no tienen nada de sofisticado: intentar comer buenas cosas y no demasiado procesadas.

En cualquier caso, Jornet no parece obsesionarse demasiado con la comida y tiene como primer mandamiento no cambiar demasiado la dieta antes de una carrera: "Mucha gente dice que antes debes comer muchos más carbohidratos, pero si no lo sueles hacer, eso trastornará tu estómago. El cuerpo se acostumbra a las cosas y necesita mantenerse así. Algo fácil: pasta, patatas o arroz sin mucha salsa. Son las cosas que me dan la energía que quiero y no harán que me duela el estómago", explica en una entrevista con GQ.

¿Cómo comer e hidratarse en carrera?

Jornet tiene unas cifras en la mente para las carreras largas: consumir 300 calorías a la hora y beber dos litros de agua, pero advierte que tampoco se puede llevar cargando todo lo necesario. Por eso, su táctica para correr en la montaña durante horas es llevar lo mínimo para sobrevivir y comer los carbohidratos que el cuerpo pueda quemar rápido, porque "el cuerpo no podrá absorber todos los nutrientes que dan energía", así que espera a terminar la carrera para reponer todos los nutrientes necesarios a su dieta.

Sobre la hidratación, también recomienda escuchar al cuerpo e intentar ser consciente de que hay que buscar el equilibrio entre lo que es posible llevar y lo que es posible beber, aunque para ser más precisos, da un truco: "Te pesas antes de una carrera y cuando terminas. Si pierdes un kilo y hacía 20º grados, sabes cuántos mililitros estás perdiendo cada ahora, lo que necesitas reemplazar el porcentaje de pérdida que espera".

Aunque a veces **Kilian Jornet** ha intentado locuras nada recomendables como entrenar cinco días sin comer para explorar sus límites, parece bastante lógico cuando habla del peso corporal. Cree que a veces la progresión deportiva de los corredores no es lineal y eso puede resultar frustrante y llevar a tomar atajos. Uno es el dopaje y otro la pérdida de peso. "Por supuesto, cuanto más ligero seas, menos energía necesitas para mover tu cuerpo. La cosa más fácil para pesar menos es comer menos, pero es un error si lo miras con perspectiva. Si metes menos energía, tus músculos no se forman y el esqueleto se vuelve más fragil. Aunque parezca una solución a corto plazo, es un gran problema psicológico y físico a largo plazo", apunta Jornet.

¿Y cuánto duerme Kilian Jornet? Le basta con siete horas, aunque luego hay un tiempo para el descanso más allá del sueño, pero advierte: "La recuperación es descansar, no trabajar con el ordenador".