

TRASTORNOS GASTROINTESTINALES EN CORREDORES DE MARATÓN

Cornejo, Rocío Belén; Garavaglia, María Belén; Melanie Rocío, Lastowski;
Rivera Zanotti Julia Elisa; Marcia Onzari.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

Introducción: La prevalencia de síntomas gastrointestinales (SG) durante la competencia es alta entre los deportistas de resistencia, siendo más frecuente los del aparato digestivo inferior. Los factores causantes son principalmente isquémicos, mecánicos y nutricionales, destacándose ausencia de ingesta antes y durante el ejercicio, consumo de alimentos con fibra, grasa, lactosa y fructosa, y utilización de suplementos o antiinflamatorios no esteroideos (AINE). **Objetivo:** Describir algunos factores asociados a las intolerancias gastrointestinales que presentaron los corredores durante la Maratón Ñandú 42 Km de Buenos Aires del 2017. **Materiales y métodos:** Estudio descriptivo transversal de una muestra no probabilística de corredores seleccionada por conveniencia. Se recolectaron mails de corredores durante la “Expo Maratón”. Finalizada la competencia, se envió vía online una encuesta auto-administrada, anónima, de carácter estructurada y no estructurada. **Resultados:** La muestra quedó constituida por 298 deportistas, el 72% fueron hombres. La tasa de prevalencia fue de 40%, de los cuales el 60%

fueron SG inferiores. El grupo de 40-49 años fue el más susceptible. En los consumidores de AINE predominó la sintomatología alta. Existió asociación estadísticamente significativa entre el consumo de fibra y los SG. Esta asociación no resultó para otras variables: de las 272 personas que consumieron FODMAP la noche anterior, el 55.97% tuvo síntomas; de las 114 que consumieron lactosa en el desayuno previo, el 15.49%; y de las 296 que consumieron suplementos durante la carrera, el 40.60%. **Conclusión:** Los deportistas con SG bajan el rendimiento. Es importante protocolizar una intervención nutricional.

Palabras claves: síntomas gastrointestinales, maratonistas, causas, alimentación.

ABSTRACT

Introduction: During endurance competitions, runners have a high prevalence of presenting gastrointestinal symptoms (GS), mainly in the lower part of the gastrointestinal system. GS's causes are mostly ischemic, mechanical or nutritional. The last one includes absence of food consumption before or during competition, foods with fiber, fat, lactose and fructose content and the use of supplementation and non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs). **Objective:** To describe some factors associated with GS among marathon runners during the 42km Buenos Aires-Nandú Marathon competition in 2017. **Material and methods:** A non-probabilistic sample of runners was selected by convenience to develop this transversal and descriptive study. E-mails were gathered during the "Marathon

Expo” and an anonymous structured and unstructured self-administered survey was sent to the marathoners once the competition was finished. **Results:** Seventy two percent of the 298 runners were men. During the marathon, forty percent of the endurance runners had GS, mainly the lower ones (60%). The 40 to 49 years old group had more symptoms than the rest of the runners. Upper GS predominated in those who used NSAIDs. Fiber was the only variable statistically associated to GS. Nonetheless, 55.97% of the 272 runners who had FODMAP on their diet, had GS; 15.49% of the 114 who had lactose on their diet, and 40.60% of the 296 who ate any type of supplement. **Conclusion:** The presence of GS in endurance runners decreases their sports performance. In consequence, it is important to protocolize nutritional interventions.

Key words: gastrointestinal symptoms, marathoners, causes, nutrition.