

1, 2, 1, 2, 3, 4...

Kilómetro 42, como siempre con Joseba y como siempre con Xemita Martínez. Xemita.

Hola, hola compañeros, ¿qué tal? Buenas noches.

Muy buenas. ¿Cómo estás?

Bueno, pues no estoy mal.

He pasado un fin de semana con muchas emociones, como todos los otros me imagino que he multiplicado por 20.000.

Y bueno, aparte, pues he tenido también la suerte que he estado viviendo el deporte a través de Nico,

que ha estado compitiendo el Campeonato Iberoamericano, donde se ha traído dos chapas.

El equipo español ha conseguido 24 medallas.

Y eso ha hecho que bueno, que el fin de semana también fuera emocionante, intenso,

además de que he podido estar disfrutando de la vuelta a España.

También, o sea, que ha sido un fin de semana cargado de emociones

y encima a nivel personal entrenando, estoy un poquito mejor, con lo cual doy gracias a la vida.

Ya, pero no dice lo más importante, tienes resaca.

Ay, amigo. ¿En serio? Sí.

Un poquito, Juanma, he pecado esta semana, he pecado.

¿De verdad? ¿Ahora que no peco yo, pecas tú?

Sí, porque es el padrino de la Ribera Run Experience.

¡Ostras!

Y la pego al jarred, la pego al vino.

Un poquito, yo sé, ha sido un poquito.

Bueno, hombre, eso está bien.

Ha sido un poquito y estuve esta semana disfrutando de las bodegas en plots

y en esta carrera la Ribera Run Experience,

que bueno, no podía correr, que ha sido la carrera el fin de semana,

que había distancias para muchísima gente, 7, 17 y 30,

y a cambio pues estuve participando en una carrera activa

durante, creo que fue el martes, me llevaron por las bodegas

y bueno, pude comprobar lo que es el vino de primera mano,

el vino que tienen por ahí de Ribera Aduro

y lo siento que estaba muy rico para que no vamos a engañar.

No me extraña que la gente, al final, acabe ahí,

se lucida por esos manjares.

Evidentemente.

Claro, como tiene que ser.

Muchos récords, la cutalidad,

bueno, vamos a hablar de una cosa que nos afecta a todos,

a todos y a todas, que es el gluten.

En seguida vamos a hablar de ello.

Bueno, eso está súper de moda.

Está muy de moda, muy de moda,

sobre todo cuando hay gente del deporte que lo pone en exposición,

pues mucho más todavía.
Pero se ha terminado la Dayamoon League en Eugen,
en Estados Unidos y ha sido un escándalo.
Duplantis otra vez, Chema.
Duplantis otra vez, otro récord.
Ivan, siete del mundo ya.
Se nos acaban los calificativos y lo hizo la primera,
de 6-0-2, que fue su penúltimo salto,
al último, que es el 6-23, que es una salvajada.
Yo no sé cómo podemos calificar este hombre.
Yo siempre tenía especial peregrinación por este sueco,
me parece una auténtica maravilla
y lo pasó a la primera.
6-23 no tiene techo y sobre todo,
quien haya visto ese salto, lo que sorprende,
es que los primeros que van a felicitarle
son sus propios no rivales, o sea, sus rivales compañeros
y desde luego es un prodigio de la naturaleza,
del altismo y sobre todo disfrutamos viendo
cómo sigue superando esos récords de uno a uno,
porque al final ya le hemos hablado en alguna ocasión
cada récord supone un incentivo económico
que al final merece la pena
y yo creo que todavía sigue siendo muy joven
el año que viene Juegos Olímpicos
y todavía ese récord lo veremos
que lo superará poco a poco, pero en cualquier caso
me parece uno de los grandes atractivos
del atletismo mundial, el atletismo moderno
y atletismo de la historia.
Además, Gudav Chegay, récord del mundo de 5.000,
ha reajado la marca en cinco segundos,
una barbaridad, 14-0-0-21,
Jack O'King Everest en el récord de Europa de 3.000
y Mario García...
Yo sé, va también.
Y de la milla también.
Y Mario García Romo, una semana después de batir
el récord de los 2.000, ha batido
en este caso también el récord de la milla en España,
que era el récord más antiguo que había
en el atractivo español que lo tenía José Luis González.
O sea, que Mario García Romo está protagonizando
un fin de temporada espectacular.

La verdad es que espectacular.
Y, bueno, y yo se va a decir que el récord
de Chegay, ese 14-0-0,
vamos a ponerlo en contexto porque
bajar de 14 minutos para una mujer en el 5.000
era lo mismo que hablábamos de bajar
de las dos horas en nombre de la maratón.
Pues este récord, que se ha quedado a escasas
20 centésimas de batirlo,
era otra de esas barreras de inimaginable.
Es imposible que lo hagan.
Recordemos que hay que correr en 2 minutos 48
cada kilómetro.
Una auténtica salvajada.
Yo creo que es uno de los grandes récords
lo ha rebajado en 5 segundos
y junto con lo de Jack O'Niggervinsen,
que yo creo que este tipo es una auténtica malabestia,
corrió el 3.000, lo ganó haciendo ese récord Europa
en 7.23 al día siguiente corrió.
He llevado dos diamantes, dos joyitas.
Una auténtica barbaridad y ha sido en Eugene.
Yo creo que es un día de letismo de los buenos,
de los que se saborean y se vuelve a ver todo
a la gente que lo pueda haber repetido.
Una auténtica maravilla.
Bueno, vamos al tema del día.
Gluten.
Sí, gluten.
No.
Gluten se queda.
Se ha puesto muy de moda en los últimos días
porque en universo baldano,
Daniel Carvajal dijo esto.
Eliminé el gluten de mi dieta completamente.
¿Tú eres intolerante o...?
No intolerante totalmente,
pero me produce inflamación en los músculos.
Y sí que verdad que desde que he dejado tomar gluten...
Ha cambiado.
Ha cambiado todo.
Todo, todo, todo.
Me ha cambiado la vida, decía Daniel Carvajal.
Pues tenemos que preguntárselo a Elisa Blázquez,

a nuestras nutricionistas.

Si gluten, si gluten no, como, cuándo y dónde.

Hola, Elisa, muy buenas.

Hola, buenas noches.

¿Qué tal estás?

Muy bien, muy bien, todo muy bien.

Ya de vuelta al curro a tope.

Los nutricionistas me los imagino que el mejor mes

para ingresar pasta es septiembre,

y entonces claro que todo el mundo quiere adelgazar, ¿no?

Es un mes muy fuerte.

Es un mes muy fuerte.

Pero antes del verano también.

La operación bikini, antes del verano,

y luego la operación volverás en una persona normal en septiembre.

No, ya, pero es un chollo, porque luego en navidades,

después de los fastos navideños, otra vez.

Y luego la operación bikini, otra vez.

Es la profesión del futuro.

Sí, ser nutricionista.

Sin duda, sin duda.

Bueno, te llamamos para preguntarte por el gluten.

¿Qué hacemos?

¿Os declaramos amigos o enemigos del gluten?

Pues, pues depende.

Nos voy a dar una respuesta concreta.

A ver, depende de la persona.

O sea, el gluten, tenemos que entender

que es el único nutriente que genera una enfermedad en las personas,

una enfermedad autoinmune, ¿vale?

Entonces, es un nutriente difícil de digerir

y que puede generar muchos problemas en intestino.

Pero esto no le ocurre a todo el mundo.

Entonces, no todo el mundo se tiene que quitar el gluten

para mejorar su rendimiento.

Lo que pasa es que en muchas personas es determinante, ¿vale?

Pero hay que hacer un estudio en cada persona.

¿Y cómo se hace el estudio?

¿Un análisis de sangre o cómo se hace esto?

Lo primero es saber los síntomas.

Normalmente, cuando alguien dice,

no hablamos de celiacia, que sabemos lo que es la celiacia,

es la enfermedad que os he dicho,

que afectamos a esas personas.

Y eso está claro, ¿no?

Se tiene que quitar el gluten.

Pero tú puedes ser sensible al gluten.

Y esto también muchas veces va en un contexto.

Primero, tienes una predisposición genética, una de las cosas buenas que se podría hacer a todos los deportistas, es ver si genéticamente están predispuestos.

Tengo más papeleta para tener este problema.

Y luego, la clínica digestiva.

O sea, cuando tenemos un intestino que no está bien

o bien porque tengo un estrés,

sabemos el estrés al que están sometidos los deportistas,

o bien porque acabo de pasar

una randa de antibióticos muy gorda

porque vengo de muchas infecciones

o en un postoperatorio,

o sea, mi intestino empieza a estar peor.

Y entonces me hago más sensible algo que en sí me inflama

como puede ser el gluten, ¿vale?

Entonces, si tú tienes clínica digestiva,

bajas tu rendimiento,

y encima tienes esa genética,

pues, hombre, tienes muchas papeletas

para que efectivamente tengas una sensibilidad al gluten

sin necesidad de ser celíaco.

Y vayas a mejorar si lo retiras.

Oye, Lisa, pero a mí lo que me se llama la atención

es que últimamente se está descubriendo como muy tarde,

es decir, gente que...

deportistas que durante toda su carrera deportiva

comían normal, no tenían ningún problema,

y de repente te vas haciendo mayor

y llega a un punto que está pasando

como mucho deportista y dicen,

oye, desde que he dejado de tomar gluten,

he mejorado, me encuentro mejor,

o si hay un cambio,

o realmente viene a nivel genético esa tolerancia

o intolerancia al gluten.

O sea, es verdad que el 70% de los celíacos

se diagnostican hoy en día a la edad adulta,

a antiguamente era más en la infancia, ¿vale?

Y lo que tenemos que hacer es que si tú tienes

esa genética, no tienes por qué ser celíaco,

pero como he dicho, tienes esas papeletas
y tu estilo de vida
va a darte más papeletas, digamos,
para que la puedas generar, ¿no?
Entonces, hay veces que, de repente,
a los 40 años, oye,
después, como os he dicho, de un proceso de estrés,
o bueno, o simplemente
una mala alimentación,
o pueden ser muchísimos factores,
de repente te haces esencial al gluten o celíaco.
Sí, que tienes esa predisposición,
pero lo has generado en la edad adulta.
O sea, eso es muy común hoy en día.
¿Por qué? Porque tenemos los intestinos machacados.
O sea, al final, el entorno en el que vivimos,
lo que comemos, todo eso hace
que todo ese ecosistema intestinal
vaya deteriorándose, deteriorándose
hasta que se hace muy sensible a todo.
¿Elisa, el gluten dónde está?
El gluten está en cereales.
Cereales como el trigo, las pelas, el centeno,
son cereales que tienen gluten
y es la proteína de estos cereales.
No todos los cereales tienen gluten.
Y el gluten, otro dato importante, es que no es necesario.
O sea, podemos vivir sin gluten
y estar perfectamente alimentados.
Lo que pasa es que, claro, en un deportista
que tiene que tomar una carga alta de hidratos,
pues lo tiene que hacer bien.
O sea, se puede quitar el gluten, no hay problema,
pero tienes que aportar una pasta sin gluten,
tienes que aportar un pan sin gluten, no pasa nada.
Vas a estar igual de bien nutrido,
pero sin esa proteína en concreto.
Claro, es que yo tenía entendido
que si tú no eres intolerante
y quitas el gluten,
eso te puede provocar algún efecto secundario.
No, eso está...
Es que si es así,
¿por qué no es sistemático el no al gluten

y ya está?

Bueno, porque te complica un poco la vida.

Primero, una dieta sin gluten bien,

echas mucho más cara.

Al final suelen decir que si tú quitas el gluten

puedes empeorar tu nutrición

porque la gente empieza a tomar

un montón de ultra procesados

sin gluten,

que nos vende del supermercado,

que no son iguales sanos,

que si tú te tomas, por ejemplo, un pan de buena calidad.

Es peor el remedio de la enfermedad, claro.

Claro, tú tienes que saber, vale,

yo me quito el gluten, no hay ningún problema,

pero tengo que saber buscar bien

que, por ejemplo, que pan es sin gluten

y es bueno, y entonces ahí se complica la tarea.

Porque el que va...

No es el que tienes en el supermercado,

a lo mejor tú tienes que ir a un obrador específico

que te hace un pan con una harina en condiciones integrales

frutos sin gluten del supermercado

tiene un montón de azúcar.

Son conglomerados de ingredientes

para conseguir algo que se pueda comer.

Porque el gluten lo que hace es que le da elasticidad

a las masas.

Si tú no tomas gluten, el pan es incomedible.

A no ser que te vayas, como digo,

algo bien hecho.

Y lo que decía este Carvajal,

que hablaba de que se hinchaban las piernas

a nivel muscular,

sería un poco los síntomas que tenemos que estar alerta.

A nivel digestivo, otro a nivel

hinchazón, pero esa hinchazón

como tenemos que saber, o a nivel muscular

si se ha perdido el rendimiento, o sea,

que síntomas nos dirías tú

para que oye, pues tenéis que ir a una especialista

antes de cortar el gluten, o que sería un poco hacia

donde deriva el problema.

O sea, así unas pautas más sencillitas

que nosotros detectemos eso.

Sí, no solo tienen que ser digestivos, porque a veces sí que lo son, pero efectivamente otras veces, por ejemplo, las migrañas suelen ser muy típicas.

Bueno, cuando hay déficit de nutrientes, un deporte que empieza a tener muchas anemias, que empieza a tener el hierro muy bajo, ahí hay que sospechar si es el gluten.

Dolores musculares, peor rendimiento, o sea, lo que tenemos que entender es que el gluten, cuando nos está haciendo daño, afecta a la absorción de los nutrientes.

Entonces, tú empiezas a estar malnutrido.

Entonces, dijeras peor proteínas, vitaminas, minerales.

Entonces, claro, esa mala nutrición es lo que te lleva a estos síntomas.

Y luego también genera una inflamación sistémica. O sea, si el intestino está inflamado, se inflama todo, ¿no?

Entonces, bueno, es que los síntomas de la aliaquía o de la intolerancia son tan diversos, si un presente viene con muchos síntomas que a veces no se pueden ni relacionar. O sea, de repente me duele la cabeza.

Tengo problemas digestivos, dolores musculares, no hay que diagnosticar la intolerancia de gluten, pero búscalo.

O sea, le pruebas, le pruebas genéticas, se pueden hacer anticuerpos en sangre para ver si tú ya estás tratando esa respuesta inmunológica.

Y luego, por supuesto, pues, que hay personas que después de todas estas pruebas retiran el gluten y es que les cambia la vida.

Claro.

Las sensibilías al gluten, muchas veces se diagnostica por descartes, porque es que o te metes en un intestino, haces una biopsia o a veces es difícil, ¿no?

Diagnosticar o una aliaquía.

Entonces, bueno,
lo que recomiendo es que no todo el mundo
se quite el gluten porque sí, pero que vaya
a una especialista y le busque
la sensibilidad al gluten y si es así, lo haga
porque es que mejoras.
Elisa, muchísimas gracias por la charla, como siempre fantástica.
Gracias a vosotros.
Sobre todo en este juego en el que tienes la consulta
llena de gente tratando de eliminar excesos
del verano.
Un beso.
Yo lo tengo claro, mi rendimiento ha bajado
porque soy intolerante al gluten, no porque tenga
51 años.
Exactamente.
Un beso, Elisa, hasta luego.
Han llegado preguntas para ti, Chemita.
¿Puedes responderlas?
Preparado y listo.
No lo haga todavía.
Esto no le gusta a Pepe. Hágalo después de la publicidad.
No, no puedo decir eso.
Escuchen estos consejos.
Escuchen estos consejos que son fundamentales,
mensajes importantísimos, ¿qué diría Pepe?
No se lo vayan a perder. ¿Ves cómo eran buenos consejos?
¿Eran buenos consejos?
A ver, iba a hacer primera pregunta
a Chema.
Debemos dejarlo y no, ese era una pregunta
de Elisa.
Bueno, esto es sencillo.
Primero tener ganas de...
Decidirse.
Como sea por ganas, entonces no empezamos.
Siempre digo lo mismo.
Para mí es fundamental dejar la ropa preparada
la noche anterior.
O ponértela.
Dormir como el pantalón de Porto y la camiseta
de entrenar para levantarte ya vestido.
Y salir disparado de la cama.
Y lo demás, sentido común.

Me gusta hablar de las tres semanas.
No querer ganar una semana lo que necesitas
tiempo poco para ganar tres semanas.
Hay que darse un poquito de margen, empezar poco a poco.
Incluso si tenemos que caminar no pasa absolutamente nada.
Es el momento de hacer entrenamientos cruzados.
Es decir, si nos apetece salir en bicicletas
y queremos ir al gimnasio, caminar, cualquier
tipo de actividad nos vale para dar un poquito
al cuerpo tregua y en tres semanas
volver a hacer un poco la práctica deportiva
que estuviéramos atiendo anteriormente.
¿Es tan, tan, tan importante la alimentación
y el descanso como los entrenamientos?
Fíjate, a mí me gusta hablar
de los cuatro pilares básicos a la hora
de la salud, de estar en forma.
Primero, una buena hidratación.
Una buena alimentación, un buen descanso
y un buen entrenamiento. Es todo importante.
Tan importante ese entrenamiento como el descanso,
como la alimentación, como la nutrición, es todo.
O sea que si careces de alguno de ellos
seguramente no llegues a estar en un estado de forma óptimo.
¿Qué opinas de los influencers que hacen
carreras tan largas?
Primero habría que saber si las que hacen son de verdad
o de mentira. Yo creo que son un mal ejemplo
porque al final no todo el mundo está capacitado
para hacer una carrera. Y si le hicieran de verdad
la salud o muchas veces si llegan a hacer esas carreras
que nos enseñan o nos muestran
realmente yo creo que las carreras largas
están hechas para gente que se entrena y se prepara
sin poner en riesgo su salud.
Y yo creo que al final si estás entrenando
para hacer una carrera de 10 kilómetros
hay que olvidarse de esas carreras de 50, 100, 200
de los kilómetros que sea. Creo que hay que ir paso a paso
que hay que pensar en la salud de cada uno
en el estado físico de cada uno y en lo que entren a cada uno
y olvidarse de esos influencers
que muchas veces no cuentan la realidad como es
que hacen carreras que dicen

que hacen carrera de muchísimo kilómetro
y luego esa no es la realidad. Así que ojito
y hay que tener referencia
a gente que sea profesional o que sabe lo que hace
y que no cuenta pues esas cosas
que muchas veces son mentiras.
¿La última Boston 12 para Maratón?
Bueno pues las he probado, las nuevas son
auténticamente
me han encantado 260 gramos
una zapatilla que lleva
la placa de carbono está que se llama Energy Truths
que no es la placa en sí
no es muy cara la zapatilla
que lleva 560 gramos
creo que el precio anda en 350 euros
con lo cual es una zapatilla muy recomendable.
¡Gracias Chemita!
¡Un abrazo!
¡Hasta la mañana!