

# INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD

UN EXPERIMENTO CON DIETA  
VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014



KANANKIL  
EDITORIAL

# RAÚL ROJAS SORIANO

[www.raulrojassoriano.com](http://www.raulrojassoriano.com)

En esta investigación pretendo demostrar, con base en pruebas de laboratorio y gabinete, el beneficio que representa para el organismo la realización de actividades deportivas así como adquirir una cultura alimentaria considerando cada contexto sociocultural específico; ello me permite plantear algunas propuestas que puedan ser de utilidad a las personas preocupadas por mantener o mejorar su salud.

Incluyo en esta investigación una variable fundamental: la dieta vegetariana (vegana), para demostrar que se puede llevar a cabo una actividad física e intelectual intensa y prolongada con ese tipo de alimentación y, en consecuencia, desterrar la idea errónea que está fuertemente arraigada tanto entre médicos, nutricionistas y entrenadores como en la población en general, de que se necesita proteína animal para mantener funcionando adecuadamente el organismo humano.

**KANANKIL**  
editorial



MEDICINA / SALUD

[publicar@kanankileditorial.com](mailto:publicar@kanankileditorial.com)





**Investigación-acción en el deporte, nutrición y salud.  
Un experimento con dieta vegetariana (vegana) 2008-2014**

**Primera edición, 2015**

Las imágenes de la portada corresponden a algunas de las carreras en las que ha participado el doctor Raúl Rojas Soriano.

D.R. © RAÚL ROJAS SORIANO

D.R. © KANANKIL EDITORIAL  
San Juan de Aragón 530  
Col. DM Nacional  
Gustavo A. Madero,  
04510, México, D. F.  
[www.kanankileditorial.com](http://www.kanankileditorial.com)  
[info@kanankileditorial.com](mailto:info@kanankileditorial.com)

Dirección Editorial: Ada Laura Pinedo Catalán  
Diagramación: José D. López Sánchez

Queda **permitido** por los titulares del copyright, para uso personal y sin fines de lucro, la reproducción total o parcial, pero no la transformación a un formato distinto, de esta obra, citando como fuentes la dirección electrónica del autor <[www.raulrojassoriano.com](http://www.raulrojassoriano.com)> y de la editorial <[www.kanankileditorial.com](http://www.kanankileditorial.com)>.

ISBN: 978-607-9243-08-1

Impreso y hecho en México/*Printed in Mexico*

[www.raulrojassoriano.com](http://www.raulrojassoriano.com)  
[www.facebook.com/rojassorianoraul](http://www.facebook.com/rojassorianoraul)  
[@RojasSorianoR](https://www.instagram.com/RojasSorianoR)

**Esta obra puede descargarse completa en la página electrónica:  
[www.raulrojassoriano.com](http://www.raulrojassoriano.com)**

## **II. Mi experiencia durante el ultramaratón, el 9 de julio de 2011**

**E**stimado lector, te invito a que me acompañes en este desafío a la resistencia física. Puedes hacerlo sentado a un lado de la pista o, si lo prefieres, en una bicicleta para que participes en la carrera. Si te animas, corre conmigo unos kilómetros del ultramaratón. ¡Bienvenido!

1. El viernes 8 de julio (2011) con mis familiares y amigos de mis hijas me trasladé de la Ciudad de México a León, Guanajuato, una distancia de 395 kilómetros. Por los preparativos y la preocupación respecto al hecho de que me iba a enfrentar a una carrera extenuante, apenas logré dormir dos horas. Pensé que durante el viaje en autobús, de casi cinco horas, podría conciliar el sueño para mantener el vigor. No fue así, y estuve despierto durante el traslado (en muy contadas ocasiones he podido dormir cuando viajo). Luego de arreglar lo del hospedaje nos fuimos a comer, aunque, en mi caso la inquietud también me comía.

En cuanto a mi alimentación, el día anterior al ultramaratón, antes de partir a la ciudad de León, consumí 200 mililitros de leche de soya y un plátano. A media mañana comí una fruta y, para la comida, sopa de verduras con dos tacos de frijoles. La cena consistió en leche de soya que preparé con semillas de amaranto y almendras, e incluí una fruta.

Cabe mencionar que el hotel estaba situado cerca del lugar donde se realizaría la carrera (aproximadamente a 25 minutos de caminata a buen paso). A las 6 de la tarde fui al Parque Metropolitano, acompañado de mi hija Sofía, a recoger mi número de corredor así como para recibir las indicaciones y recomendaciones por parte de los organizadores, y también para conocer un poco el sitio en el que se llevaría a cabo la competición. Me agradó el lugar: la pista para correr rodea el lago que se encuentra en medio del Parque Metropolitano de esa ciudad.

Me llevé una sorpresa; creí que participaríamos cientos de atletas, y más porque traía la experiencia de tres semanas antes cuando corrí un medio maratón en la Ciudad de México que congregó a 12 mil corredores. Aquí sólo estaban inscritas 34 personas, de las cuales dos eran extranjeras. Me surgieron de nuevo varias preguntas: ¿Bastaban 18 meses de participar en carreras de fondo (24 en total) para considerar que contaba con la preparación física suficiente a fin de enfrentar el desafío? Pese a esta inquietud, lo que me animaba a continuar en este empeño eran tres cosas:

- a) Mis variables fisiológicas y anatómicas, según los análisis de laboratorio y gabinete a los que me refiero en otro capítulo de este libro (*Investigación-acción en el deporte, nutrición y*

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD.  
UN EXPERIMENTO CON DIETA VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014

---

*salud. Un experimento con dieta vegetariana [vegana] 2008-2014)* me decían que estaba en excelentes condiciones para asumir el reto;

b) me motivaba vivir esta experiencia porque podría contar con más evidencia empírica para comprobar mi hipótesis de que “se puede realizar una actividad deportiva intensa y prolongada con dieta vegetariana (vegana)” y,

c) el apoyo incondicional de Amparo, Minerva y Sofía, así como de los amigos de mis hijas, Javier y Ramón.

2. En la noche del 8 de julio pensé que podría dormir unas cinco o seis horas pues sabía que era indispensable llegar plenamente descansado para que el vigor físico se mantuviera el mayor tiempo posible. De nuevo se me dificultó conciliar el sueño; las dudas y preocupaciones no eran para menos, pues sabía que el esfuerzo sería extenuante. Estaba convencido, y así lo expresé a mis acompañantes, de que no arriesgaría mi integridad física, de tal modo que me consideraría satisfecho si lograba completar 50 kilómetros, aun cuando no me dieran la medalla que me distinguiera como corredor *ultramaratonista*.

Se conjugaban los aspectos objetivos y subjetivos antes de la carrera, los cuales se volverían a presentar durante la justa deportiva.

Dormí menos de tres horas, y mal, pues al despertar *sentí* que no había descansado como lo deseaba. Me desperté a las 5 am el día de la competencia. Mi primer pensamiento fue de preocupación: había dormido menos de cinco horas en los dos días previos al ultramaratón. Surgió entonces la pregunta obligada: ¿Cómo el déficit de sueño afectará mi rendimiento?

Era, pues, una realidad que se haría presente durante la carrera, sobre todo en las últimas horas, cuando las reservas del organismo estuvieran prácticamente agotadas. Traté de que esto no perjudicara mi estado de ánimo y me puse a reflexionar en el sentido de que podría superar esa situación objetiva (el déficit de sueño), y hacer un buen papel en la carrera, al menos ese era mi pensamiento, para no quedar mal con mis acompañantes y, sobre todo, conmigo mismo.

A las 5 am del 9 de julio, mientras cavilaba en la conveniencia o no de correr el ultramaratón (pues, como ya dije, había mal dormido menos de cinco horas en las dos noches previas a la carrera), *de pronto me llegó un pensamiento en forma de pregunta*: ¿Por qué no incluir esta limitación, que seguramente afectaría mi rendimiento físico, en el *experimento*? De este modo, pensé, ampliaría la capacidad interpretativa de mi hipótesis; por ello, y sin pensarlo dos veces, decidí sobre la marcha incorporar la nueva variable a la hipótesis.

Así se procede en una investigación-acción: se incluyen en este proceso aspectos que no se habían considerado horas o minutos antes, o se redefine la estrategia de investigación en el terreno mismo de los hechos, como me estaba sucediendo en esos momentos previos al inicio de la carrera.

Esta manera de pensar me llevó a motivarme por lo que de inmediato modifiqué mi hipótesis inicial, pues consideré oportuno introducir la nueva variable, *déficit de sueño*, ya que seguramente afectaría mi desempeño físico. La hipótesis quedó entonces así:

“Se puede realizar un esfuerzo físico intenso y prolongado (correr, por ejemplo, un ultramaratón de 84.4 km) con dieta vegetariana (vegana), incluso si se *reduce el tiempo de sueño*”.

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD.  
UN EXPERIMENTO CON DIETA VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014

---

Cabe mencionar que en los días anteriores a la carrera estuve realizando tareas intelectuales relacionadas tanto con este proyecto de investigación-acción, como con otras actividades similares. Por ejemplo, trabajaba en el libro *Memorias de un brigadista del Movimiento Estudiantil Mexicano de 1968*, que se publicó en mi página electrónica ([www.raulrojassoriano.com](http://www.raulrojassoriano.com)), en diciembre de 2014. De igual manera un capítulo de dicha obra puede ya descargarse en esa página (en el cual relato mi experiencia durante la última manifestación de ese movimiento, el 13 de diciembre de 1968, cuando fui detenido por las fuerzas policiacas).

El deporte y el trabajo intelectual han estado siempre vinculados en todas las etapas de mi vida. Por ello, modifiqué la hipótesis, quedando planteada de este modo: “Se puede realizar una actividad física e intelectual intensa y prolongada con dieta vegana, incluso si se reduce el tiempo de sueño”.

**3.** La inclusión de la nueva variable, *déficit de sueño*, me animó para proseguir en el empeño, y más porque ya no podría dar marcha atrás pues pensé que decepcionaría a mis acompañantes, aunque la persona que más resentiría emocionalmente dejar de participar en la carrera sería quien escribe estas líneas. La motivación que me llevó a la pista (haber incluido en la hipótesis la variable *déficit de sueño*) resultaría decisiva en los minutos más álgidos de la carrera, cuando mi organismo padeciera los estragos del desgaste físico, como lo relato en su momento. Al terminar el día incorporé la variable *motivación* para darle mayor valor a la hipótesis. Volvamos ahora a los instantes previos a la carrera. ¿Me acompañas?

Me di un buen baño que me reconfortó física y anímicamente; me puse mi atuendo de corredor. En vista de que los pies son los que más resienten el esfuerzo en una carrera de fondo, me unté suficiente vaselina y me puse los calcetines especiales que la tecnología moderna ha diseñado para dar mayor firmeza a los pies a la hora de correr.

Luego me preparé mi desayuno, consumí algo ligero: un plátano, y un cuarto de litro de leche de soya, una tableta de chocolate y un pan tostado con crema de cacahuete, bebí un vaso de solución isotónica, y tomé un multivitamínico con minerales, esto último para reducir el riesgo de que mi organismo enfrentara una situación extrema, pues requería de dichos elementos en mayor cantidad para soportar correr-trotar durante once horas, con el sol a cuestas, aunque luego la situación se complicó cuando se presentó durante la carrera una realidad que no había previsto, como se verá más adelante.

Los paradigmas de investigación mejor fundamentados son desquiciados por los procesos sociales y naturales.

4. Antes de la justa deportiva *viví*, como ya dije, otra *realidad* que, si bien era subjetiva (sentir motivación por incluir *déficit de sueño* en la hipótesis), ella me ayudaría a persistir en el desafío de avanzar en el ultramaratón en condiciones por demás difíciles rumbo a la META, es decir, hacia la consecución de mi quimera.

Con el ánimo ahora sí por las nubes, luego de agregar en el *experimento* la nueva variable, *déficit de sueño*, preparé mis cosas para la carrera. Cargué con agua y bebida isotónica. También llevé fruta (manzanas, peras, duraznos), semillas (nuez, almendra, pistache) y leche de soya.

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD.  
UN EXPERIMENTO CON DIETA VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014

---

Puse en mi mochila otros zapatos deportivos de repuesto así como una playera de reserva para cambiarme a la mitad de la carrera. Igualmente guardé en la mochila (que se quedaría con mi equipo): curitas, cinta *micropore*, gel analgésico y antiinflamatorio, así como una gorra con protección por los cuatro costados.

A las 6:15 de la mañana partimos del hotel al encuentro con mi destino. La caminata de dos kilómetros hasta el Parque Metropolitano de la ciudad de León, Guanajuato, me sirvió de calentamiento, y además para tratar de darme ánimos en el sentido de que sí lograría cumplir con el propósito. Cabe decir que, para contar con ciertas reservas, subí dos kilos más de peso corporal pues consumiría más 7 mil calorías durante el ultramaratón.

Al llegar al lugar de donde partiría el contingente me uní al reducido grupo de corredores que hacían ejercicios de estiramiento, mientras que mis acompañantes se ubicaban en una *palapa* a unos 30 metros del lugar de salida, que además era la META. Había que recorrer ocho veces el circuito señalado por los organizadores (cada vuelta alrededor del lago era de 10.55 km), cuya distancia sumaba la de dos maratones, para completar los kilómetros previstos para este ultramaratón (84.4 km).

Las fotos del recuerdo se tomaron antes de la hora de salida: 7:15 am. Con mi hija Sofía había diseñado un plan de carrera, el cual se podría alterar, obviamente, por las circunstancias objetivas (calor, humedad, altitud), y subjetivas, en este caso propias de mi ser (cansancio, estado anímico, entre otras, que se manifiestan de modo objetivo en, por ejemplo, ciertas conductas). Afrontaría dichas realidades durante las largas horas, valga el término, que me llevaría recorrer esa distancia.

Dado que había participado en tres maratones, estaba convencido que ese trayecto no representaría un esfuerzo al que no pudiera enfrentarme, aunque pensaba que, para guardar fuerzas para el tramo final del ultramaratón, una parte de la carrera la haría corriendo, y la otra trotando, para mantener suficientes reservas para las dos últimas vueltas al lago, de 10.55 km, como ya dije.

Cabe señalar que mi interés no era llegar entre los primeros lugares, para lo cual sería necesario aumentar la velocidad y, por tanto, que me cansara más rápidamente, así como sufrir deshidratación, o que surgieran ciertos inconvenientes derivados del mayor esfuerzo como podría ser alguna lesión o calambres, aumento del dolor muscular, daños en las articulaciones, tendones y ligamentos. Mi deseo era terminar la carrera sin preocuparme por la rapidez; de esta manera podría administrar adecuadamente mi energía corporal con el fin de llegar en las mejores condiciones físicas posibles al cruzar la META.

Esta idea ha sido básica durante mi entrenamiento y al participar en carreras. Me ha tocado ver a muchos corredores que en su afán de realizar un tiempo récord elevan la velocidad y sufren de desgaste físico que se observa claramente durante la competencia y al concluir ésta.

Mi filosofía va en otro sentido: la de disfrutar plenamente el recorrido, sin la preocupación de llegar a la meta entre los primeros lugares, aunque sí tratando de mejorar mis tiempos personales, siempre y cuando esto no me ocasione fatiga extrema o me cause alguna lesión, o afecte seriamente el funcionamiento de mis órganos vitales. Mi lucha no era, pues, por lograr un mejor tiempo aumentando la velocidad, sino contra mis propias reservas orgánicas en cuanto a soportar una carrera extenuante.

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD.  
UN EXPERIMENTO CON DIETA VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014

---

5. La primera vuelta al lago (de 10.55 km) la hice sin ninguna complicación, pues es una distancia que corro con cierta facilidad. En la segunda vuelta me acompañó mi hija Sofía para motivarme. Con ella había participado en varias carreras. Amparo y Minerva estaban siempre atentas en caso de que algo requiriera. Cuando veían que me acercaba al lugar donde se hallaban, a un lado de la pista, iban a encontrarme y me preguntaban cómo me sentía y qué necesitaba. La presencia de mis familiares me dio un fuerte impulso para mantener vivo mi anhelo.

Para evitar que la glucosa me bajara, así como otros elementos básicos para el organismo en carreras de fondo, por ejemplo: potasio, sodio, calcio, cinc, magnesio, entre otros, procuraba tomar una bebida isotónica; además, consumía alguna fruta. Como reserva siempre traía conmigo un gel rehidratante que podría usar en cualquier momento. En mi *cangurera* (riñonera) llevaba mi celular así como analgésicos y pastillas antiácidas.

\*\*\*

Durante la primera vuelta sólo llevaba una gorra convencional que me cubría la cabeza y la frente, pero ya para iniciar el segundo recorrido pedí a mis familiares el otro tipo de cachucha para protegerme también el cuello y las orejas, y que me pusieran protector solar en las zonas de mi cuerpo más expuestas a los rayos del sol, pues el calor estaba ya aumentando.

En la tercera vuelta comencé a sentir cierto cansancio en la parte posterior de la cintura y en los hombros. Opté por correr menos, y empezar a trotar, para conservar la mayor energía posible.

Eso mismo me había pasado cuando corrí mi primer maratón en la Ciudad de México, el 12 de septiembre de 2010.

En el momento en que el dolor se intensificó me administré un analgésico y solicité a mi equipo de apoyo, al terminar la tercera vuelta, que me pusieran con la mayor rapidez posible gel analgésico en esas partes del cuerpo; mientras lo hacían (en dos minutos), procuraba comer algo (galletas integrales o pan tostado con crema de cacahuete y una fruta).

Cabe mencionar que los organizadores tenían zonas de abastecimiento cada 2.5 km, y la que estaba en la META incluía también fruta (melón, naranja y sandía). Comprobé que me levantaba el vigor las dos últimas frutas, por lo que continúe consumiéndolas durante el resto de la carrera.

Mis familiares, y los amigos de mis hijas, Javier y Ramón, se esmeraron en el apoyo; así, rentaron bicicletas para turnarse. A partir de la cuarta vuelta un familiar me acompañaba en bicicleta parte del circuito, mientras que los otros se quedaban en la *palapa* a esperar cualquier indicación que les diera por el celular.

**6.** Debo comentar que muchos días antes de participar en el ultramaratón tenía en mente aspectos básicos de la cultura médica para saber qué hacer en caso de que se presentara alguna situación extrema que pusiera en peligro mi integridad física. Por ejemplo, debía estar atento a cualquier indicio del organismo que considerara anormal, a fin de tomar la decisión que en ese momento fuese la más apropiada (seguir corriendo o abandonar la carrera). Algunos de estos *avisos* del cuerpo son: *sensación de pesadez, dificultad para respirar, náuseas, vértigo, dolor en el pecho, visión borrosa,*

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD.  
UN EXPERIMENTO CON DIETA VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014

---

*hormigueo en el brazo izquierdo*, entre otros, que son señales de un posible ataque cardíaco.

También debía prevenir, en la medida de lo posible, *la insolación y daños a las articulaciones, tendones y ligamentos de las extremidades inferiores, así como al sistema músculo-esquelético en general*.

La cuarta vuelta la iniciaba con la famosa *pared* que según los expertos y corredores empieza a sentirse a partir del kilómetro 30, aunque depende del nivel de entrenamiento, de la constitución física de cada organismo y de sus reservas, así como de las condiciones del medio físico.

Salvo el poco dolor que todavía experimentaba en la cintura y los hombros y que se había reducido por el unguento y la pastilla analgésica, me sentía bastante bien, al menos para terminar la mitad de la carrera, correspondiente a un maratón (42.195 km). Seguía corriendo aunque también trotaba para ir alternando, y así no cansarme demasiado.

Me interesaba cubrir esta distancia en condiciones físicas y anímicas que me permitieran asumir el reto que vendría después, el de correr a mi máxima velocidad los últimos cientos de metros antes de llegar a la META, si realmente quería convertirme en un ultramaratonista, que además tendría un apellido: *vegano*. Esto me impulsaba a superar el cansancio que ya se hacía presente en mi organismo. Me animaba el hecho de que podría haber muchos corredores ultramaratonistas en México y en el resto del mundo, pero pocos, muy pocos *veganos*, y que en México, quizá no hubiera alguno todavía.

7. Para comenzar la quinta vuelta me cambié de tenis y de playera, que estaba muy mojada por el sudor. Como era ya complicado mantener el mismo vigor físico que en el primer y segundo recorrido, opté por alternar la carrera con el trote, de acuerdo con el plan que había diseñado: corrí un kilómetro y el siguiente lo hacía trotando lo más rápido que podía (7.5 km por hora). Recuerdo que en todo el recorrido alrededor del lago sólo había tres árboles que daban un poco de sombra. Llegar ahí era como estar en un oasis por la frescura que sentía mi cuerpo, aunque fuesen sólo unos segundos.

Rememoraba las palabras de dos expertos en nutrición para deportistas, John Ivy y Robert Portman:

*Cuando el cuerpo pierde agua, el volumen de sangre disminuye. Esta disminución limita la capacidad del sistema circulatorio para la transportación de oxígeno y nutrientes a los músculos y para eliminar los productos metabólicos (tales como el ácido láctico), así como el calor generado por el ejercicio. Esto resulta en un aumento de la temperatura del cuerpo y de la consiguiente fatiga.*

*El efecto de la deshidratación en el sistema cardiovascular es inmediatamente evidente. Por cada uno por ciento de pérdida de peso corporal debida a la sudoración, el ritmo cardiaco aumenta entre cinco y ocho latidos por minuto y la cantidad de sangre bombeada disminuye. Cuando la deshidratación ocurre en un entorno caluroso, tiene un efecto más adverso sobre el desempeño, debido a que la transferencia directa de calor al entorno es menos efectiva, generando una presión adicional*

*para que el sudor enfríe el cuerpo. (Un plan de nutrición para atletas y deportistas, pp. 34-35).*

**8.** Continué en la sexta vuelta con una estrategia similar a la que había puesto en práctica en la quinta; por ello, me sentía hasta cierto punto bien. Pese al desgaste de calorías (700 por hora, aproximadamente), no estaba exhausto, pero ya el cansancio me llevó a reducir el tiempo de correr, para aumentar los periodos en los que trotaba. Quería ante todo mantener ciertas reservas de energía para la última jornada.

Cabe mencionar que en la quinta y sexta vueltas tuve, contra mis deseos, que recurrir a un refresco de cola por la necesidad de azúcar. Por fortuna, me percaté que consumiendo naranja y sandía lograba aumentar mis niveles de glucosa, por lo que dejé de tomar dicha bebida así como líquidos isotónicos en las dos últimas vueltas.

En la penúltima vuelta tuve la fortuna de que Amparo me acompañara, lo cual fue una gran motivación para mí. Surgió entonces una situación que había vivido en mi primer medio maratón en Villahermosa, Tabasco, en enero de 2010 y durante el maratón en La Habana, Cuba, en noviembre de ese año: sentí que las plantas de los pies se estaban ampollando, con la consiguiente molestia, que luego se convirtió en dolor.

Cada pisada que daba representaba un martirio. Le pedí entonces a Amparo que llamara a nuestras hijas para que en bicicleta me proporcionaran cinta *micropore* o curitas (infortunadamente olvidé llevar gasas para que las magulladuras no fueran a exacerbarse, las cuales habían aparecido pese a que me había untado suficiente vaselina en las plantas de los pies).

Amparo cubrió las ampollas de los pies con la cinta *micropore*. Sus palabras de ánimo me motivaron. Sentí cierta mejoría, pero la molestia persistía sobre todo cuando corría. Entonces ideamos un plan para trotar y correr, a fin de recuperar el tiempo perdido por la curación.

Sentía bastante cansancio en los muslos pero el resto del cuerpo estaba todavía en buenas condiciones, salvo los pies por lo antes dicho. Empecé a darme cuenta que la segunda “pared” se hacía presente inexorablemente (sucedió a partir del kilómetro 65 del recorrido); mis fuerzas físicas estaban casi agotadas y sólo me mantenía en la carrera el anhelo de lograr mi quimera, aunque fuese en las peores condiciones, si bien esto era lo que menos deseaba.

Quería llegar a la META en una situación física que mostrase, tanto a mí como a mis acompañantes y al resto de los atletas, que no estaba realmente exhausto. ¡Cuestión de orgullo!

**9.** Cabe mencionar que en la séptima vuelta empezó a rondar en mí la idea de abandonar la carrera. Pensé que con la distancia recorrida ya había demostrado con creces la validez de mi hipótesis relativa a la dieta vegetariana (vegana) y su capacidad para generar la energía necesaria para participar en un ultramaratón, el cual adquiere este nombre a partir de carreras de 50 o más kilómetros.

Llevaba ya alrededor de 70 kilómetros recorridos, y cada pisada, pese al *micropore*, resultaba un martirio. Me mantuvo en la lucha las palabras de estímulo que me decía constantemente Amparo, y el deseo de no decepcionar a mis familiares que habían dejado sus actividades y compromisos para seguirme en esta “locura”. Pero, sobre todo, no quería defraudarme a mí mismo, y ver deshecha la

ilusión con la que había vivido desde hacía mucho tiempo, cuando leía artículos sobre atletas que lograban hazañas impensables para el hombre común.

Recordé entonces la odisea que vivió hace 2500 años en Grecia el soldado-atleta Philipides en el año 490 antes de nuestra era (Miguel Ramírez Bautista, *El deporte en la tercera edad*, pp. 111-112):

*En las llanuras de Maratón estaban regados seis mil cadáveres de contendientes. Las temibles tropas persas de Darío habían sido echadas al mar por los defensores de la planicie Ática comandados por Miliciades. Grecia estaba a salvo... Atenas no sería destruida ni mancillado el honor de su población. Los dignatarios esperaban conocer el resultado de la batalla decisiva de Maratón.*

*El soldado Philipides corría solitario cavilando en la importancia del anuncio de la victoria del que era portador. La fatiga de la carrera se sumaba a la fatiga de la batalla y a la fatiga de los desvelos previos al combate decisivo. El soldado sentía que la fatiga penetraba a sus músculos poderosos adiestrados para soportar los más arduos esfuerzos.*

*El enemigo había sido pulverizado y arrojado al mar. La ciudad de los Dioses no habría de ser hoyada por la marcha destructora del enemigo. El ejército griego había cumplido con la encomienda de proteger a Atenas como centro de la cultura del mundo.*

*Las montañas de cantera y mármol de Hemete y Pentélico presenciaban la carrera solitaria, extenuante del soldado. El sudor y el polvo cubrían por entero el cuerpo fatigado de*

*Philípides; le nublaban la vista pero no le aterían [doblegaban] el espíritu.*

*La ciudad estaba en silencio. Ningún clamor partía de la urbe amurallada... El soldado la columbró a la distancia y reconoció su perfil entre el polvo del camino y las punzadas que penetraban a sus pulmones y contraían los músculos de sus piernas. Siguió corriendo.*

*Alguien desde una azotea, alguna torre o desde la muralla, lo vio primero, como un punto indistinguible entre el calor reverberante del camino. Y se dio el anuncio. La ciudad entera salió de su letargo. Todos se asomaron hacia el horizonte para tratar de distinguir la noticia que Philípides portaba y lo vieron acercarse en el final de su extenuante carrera.*

*El corredor siguió avanzando hacia la ciudad. Fueron los más largos minutos de la historia de Grecia... En las puertas de la ciudad se agolpó la población: los altos dignatarios, los niños, las mujeres, silenciosos, expectantes.*

*El corredor hizo otro esfuerzo, ¡el último!, acertó la distancia que lo separaba de los suyos, y, cuando ésta fue suficientemente reducida, tomó la última hebra de su aliento y gritó con energía «¡Victoria!»... ¡Y cayó muerto!\**

---

\* “Los persas habían jurado que tras vencer a los griegos irían a Atenas a saquear la ciudad, y sacrificar a las niñas. Al conocer esto, los griegos decidieron que si las mujeres de Atenas no recibían la noticia de su victoria antes de la puesta del sol, serían ellas mismas quienes matarían a sus hijos y se suicidarían. Los griegos ganaron la batalla, pero les llevó más tiempo del previsto; corrían el riesgo de que sus mujeres, por ignorarlo, ejecutasen el plan”. [De ahí la urgencia de Philípides de llegar cuanto antes a Atenas]. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Marat%C3%B3n>). Fuente consultada el 17 de junio de 2014).

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD.  
UN EXPERIMENTO CON DIETA VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014

---

Philípides había corrido una distancia de 30 a 35 kilómetros (algunos autores señalan que fueron 40\*). Su hazaña se convirtió, primero, en leyenda, luego se volvió un desafío para muchos atletas, entre los que me incluía.

**10.** Las cosas imprevistas suceden a veces: la naturaleza se empeñó en someternos a los corredores a una prueba adicional, ya que al iniciar la última vuelta (10.55 km) del ultramaratón (84.4 km), la lluvia nos empapó totalmente. En esta ocasión me acompañaba otra vez mi hija Sofía, quien me motivaba de diversas formas para continuar en la carrera. Iba en el penúltimo lugar entre los corredores que aún nos manteníamos en el empeño, pues varios fueron abandonando la competencia. El agua exacerbó más el daño que tenía en las plantas de los pies, pero la motivación de sentir que ya faltaba poco para convertirme en *ultramaratonista vegano* me motivaba a perseverar en la lid, pese a las magulladuras.

Sin embargo, en ciertos momentos libraba una lucha en mi interior: seguir en la carrera o abandonarla, por el cansancio y el dolor que implicaba cada pisada. Pero también la contienda la enfrentaba contra los elementos del ambiente como el intenso calor en las primeras siete vueltas y la fuerte lluvia, que se hizo

---

\* “Los 42.195 km por los que hoy día conocemos el Maratón datan del año 1908, cuando se celebraron los Juegos Olímpicos de Londres y la reina estableció, sin quererlo, esta distancia como la distancia oficial de la carrera de resistencia por antonomasia. Esta distancia es la que separa la ciudad inglesa de Windsor del estadio White City, en Londres. Los últimos metros fueron añadidos para que la final tuviera lugar frente al palco presidencial del estadio. La distancia quedó establecida definitivamente como única oficial en el congreso de la IAAF celebrado en Ginebra en 1921, antes de los Juegos Olímpicos de París 1924”. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Marat%C3%B3n>). Fuente consultada el 6 de mayo de 2014. 01:26 pm.

presente en la última vuelta, situación que generaba mayor desgaste físico.

Recordé entonces lo que escribió el periodista McDougall sobre lo que experimentó un corredor en los momentos más críticos de una carrera de resistencia: “Scott se había tropezado con el arma más avanzada del arsenal del ultramaratonista: «En lugar de dejarse dominar por la fatiga, uno la asimila. No la deja escapar. Llega a conocerla tan bien, que no la teme más»”. (Christopher McDougall, *Nacidos para correr*, p. 173).

**11.** Durante nueve horas había luchado contra el calor, pues si bien amaneció con el cielo nublado, la temperatura del ambiente empezó a subir a partir de la segunda vuelta, y aumentó cuando las nubes desaparecieron y los corredores nos vimos expuestos al sol que mostraba todo su esplendor, lo cual reducía nuestra energía cada vez más, a medida que se acercaban las horas más difíciles de calor, para mí entre las 11 am y las 5 pm.

En esos momentos complicados que vivía en la última etapa del ultramaratón recordaba, para motivarme, lo que escribió el novelista y maratonista Haruki Murakami en su libro *De qué hablo cuando hablo de correr*:

*Pero, aun suponiendo que no logren correr en el tiempo que se han fijado, si al acabar sienten la satisfacción de haber hecho todo lo posible, si experimentan una reacción positiva que les vincule con la siguiente carrera, la sensación de haber descubierto algo grande, tal vez ello suponga ya, en sí mismo, un logro. En otras palabras, el orgullo (o algo parecido) de haber*

*conseguido terminar la carrera es el criterio verdaderamente relevante para los corredores de fondo (p. 23).*

**12.** Volvamos a situarnos en la última vuelta. Faltando cinco kilómetros para llegar a la meta alcancé a ver a lo lejos al antepenúltimo corredor, mientras que al último corredor le llevaba dos kilómetros de ventaja, aproximadamente. Aquel se percató de mi cercanía y aceleró el paso alejándose unos cien o ciento cincuenta metros.

La fuerte lluvia persistía; en cierto momento mi hija Sofía se dio cuenta de que estábamos entrando en hipotermia al bajar la temperatura del cuerpo (situación que yo no había advertido); de inmediato me indicó que hiciéramos diversos ejercicios con las manos, los brazos y los hombros mientras trotábamos lo más rápido que podíamos, pues la lluvia intensa limitaba nuestros movimientos.

Quería rebasar al participante que nos llevaba menos de 200 metros de delantera, pero no deseaba gastar las últimas reservas corriendo cuando aún faltaban más o menos tres kilómetros para arribar a la META. Poco a poco, con el apoyo anímico de mi hija Sofía, fui reduciendo la distancia que me separaba del corredor que era el antepenúltimo. Faltaría un kilómetro para llegar cuando advertí que ya él se mantenía delante de nosotros a cien metros aproximadamente.

A pesar del fuerte malestar que me ocasionaba cada pisada, decidí hacer el último esfuerzo, secundado por mi hija. Realicé entonces un *esprín*\*: emprendí veloz carrera y rebasé al contendiente

---

\* *Esprín*: “Adaptación gráfica propuesta para la voz inglesa *sprint*, que significa, en algunos deportes, especialmente en ciclismo, «aceleración que realiza un corredor para disputar la victoria a otros, normalmente cerca de la meta»”. (Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española, *Diccionario panhispánico de dudas*).

alejándome lo más que pude de él. Pronto divisé a lo lejos la META, y Sofía me animó a persistir hasta el final; volvimos a aumentar la velocidad para cruzar la META con otro esprín, que para mí fue sensacional.

Dice Chistopher McDougall: “Más allá de la extrema fatiga y el sufrimiento, encontramos cantidades de alivio y poder que nunca habíamos soñado con poseer; fuentes de fortaleza nunca antes puestas a prueba...”. (*Nacidos para correr, op. cit.*, p. 157).

**13.** Estaba realmente feliz de haber concluido tan extenuante prueba de resistencia y, además, había recuperado los bríos, ya que, pese a estar totalmente empapado, me sentía con ánimos para seguir corriendo, puesto que al cruzar la META, donde terminaba la carrera, pensé erróneamente que debía correr un kilómetro más para completar la distancia del ultramaratón (84.4 km). Mi hija Sofía y los organizadores me dieron la buena nueva: ya no tenía que correr más, pues había llegado a la META, cumpliendo con la distancia estipulada. Luego de recibir la medalla por haber finalizado el ultramaratón, las fotos no se hicieron esperar, mientras que la lluvia nos envolvía, pero ahora ésta tenía otro significado para mí: era como un manto fresco que acariciaba todo mi ser. Experimenté de nuevo el apoyo de Amparo, Minerva y Sofía, que hacían más placenteros esos instantes.

La amabilidad de los organizadores me hizo sentir muy bien; nos llevaron a comer el asado que habían preparado, el cual no pude disfrutar por mi dieta vegana, aunque sí me tomé una cerveza. Aproveché el momento de esparcimiento para preguntarles a los corredores, que ya estaban comiendo, si alguien era vegetariano; nadie se declaró seguidor de esta dieta. Cabe mencionar que

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD.  
UN EXPERIMENTO CON DIETA VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014

---

sólo terminamos la prueba 21 atletas de los 34 que iniciamos el ultramaratón. Uno de ellos tuvo que ser trasladado en ambulancia al hospital.

Para entrar en calor pedí una barra de chocolate. Luego de platicar unos minutos con los compañeros de la competición, bajo la copiosa lluvia nos trasladamos caminando al hotel, a casi media hora de distancia del lugar donde se encontraba la META y el *convivio*.

Pese al cansancio, éste ya no lo *sentía*; su lugar lo ocupaba ahora la felicidad de haber alcanzado mi sueño. Esta realidad hermosa me hacía superar la molestia de los pies ampollados. Al llegar al hotel me di un baño que me ayudó a sentirme realmente bien; en compañía de los miembros de mi equipo disfruté de mi cena vegetariana: pan tostado con frijoles, una fruta y mi lechada de soya con almendras y semillas de amaranto.

**14.** Pensé que después de la cena iba a dormirme rápidamente tanto por el cansancio como por el déficit de sueño que acumulaba, del cual he hablado antes, pero no fue así. Prácticamente el dolor de las piernas y cintura había desaparecido; sin embargo, no pude conciliar el sueño de inmediato. Me invadía cierto desasosiego.

Esa noche dormí únicamente seis horas. Al día siguiente, domingo, volvimos a la Ciudad de México, y en el trayecto sólo logré dormir una hora. No me sentía realmente cansado; estaba feliz por haber enfrentado con éxito el desafío. Se había hecho realidad mi anhelo, el de participar en un ultramaratón de 84.4 km; mis manos acariciaban emocionado la preciada medalla de *ultramaratonista*, mientras que pensaba en el impulso que dicha experiencia le daría a mi investigación-acción.

Descansé el lunes. El martes volví al gimnasio para realizar ejercicios a fin de eliminar los restos del ácido láctico acumulado durante la carrera, y para proseguir con mi entrenamiento.

**15.** Me volví a pesar con la misma báscula que usé antes de la competición y, para mi sorpresa, conservaba los dos kilos que había llevado de reserva a la justa deportiva, sin que hubiese aumentado el consumo de carbohidratos en los dos días siguientes al ultramaratón. Quedé entonces plenamente convencido que *la dieta vegana sí proporciona la energía suficiente para realizar carreras de fondo, además de los nutrientes básicos que requiere el organismo para su funcionamiento normal.*

Días después las enormes ampollas que abarcaban toda la planta de los pies se convertían en costras que se desprendieron sin dejar huella en la piel aunque sí en todo mi ser, pues era el costo de desafiar mis propias limitaciones para alcanzar la quimera.

**16.** Además del déficit de sueño, la práctica deportiva que aquí he descrito me ha llevado a incluir otra variable en este trabajo de investigación-acción: la *motivación.*

\*\*\*

A continuación presento algunas fotografías de mi participación en el Ultramaratón (84.4 km) el 9 de julio de 2011, en León, Guanajuato, México.

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD.  
UN EXPERIMENTO CON DIETA VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014

---



Ultramaratón, 84.4 km. León, Guanajuato, México. 9 de julio de 2011. Antes de iniciar el ultramaratón.



Ultramaratón, 84.4 km. León, Guanajuato, , México. 9 de julio de 2011. Corriendo.



Ultramaratón, 84.4 km. León, Guanajuato, México. 9 de julio de 2011. Con mi medalla.

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL DEPORTE, NUTRICIÓN Y SALUD.  
UN EXPERIMENTO CON DIETA VEGETARIANA (VEGANA) 2008-2014

---



Ultramaratón, 84.4 km. León, Guanajuato, México. 9 de julio de 2011. Meta