

GACETILLA DE PRENSA

OCTUBRE 2016

## ¿CUAL ES LA MEJOR OPCIÓN PARA ENTRENAR Y ESTAR EN FORMA?

---

---

En los últimos años, la ola de dietas ó tendencias nutricionales “para entrenar” se ha acrecentado y los atletas se suman a esas modas sin saber si es lo más adecuado para su deporte, o si existe sustento científico sólido detrás. La famosa “charlatanería nutricional” sólo favorece al marketing y al comercio de suplementos, la mayoría de las veces innecesarios. En este sentido es muy importante conocer qué hay detrás de cada una de las recomendaciones, ya que no sólo se pondrá en juego la performance deportiva, sino también la salud.

Si buscamos información sólida, deberíamos consultar los lineamientos propuestos por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), el Instituto Australiano del Deporte ó el Comité Olímpico Internacional, ya que son Instituciones de reconocida trayectoria en las ciencias del ejercicio. Las últimas recomendaciones sobre alimentación y performance deportiva fueron desarrolladas por el ACSM a principios de 2016.

Con respecto a los **almidones y azúcares**, resaltan su importancia como nutriente principal y ponen énfasis tanto en la **cantidad y calidad como así también en el momento de ingesta**. Cualquiera sea la actividad deportiva que se vaya realizar es importante consumir este tipo de alimentos entre **1 a 4 hs antes** de comenzar a movernos. Tanto la cantidad como el tipo de almidón/azúcar a elegir estará determinado por el peso corporal, el nivel y la carga semanal de entrenamiento, el objetivo de descenso de peso y los antecedentes personales, entre otros. Si bien en líneas generales se prefieren los almidones (arroz, avena, cereales, pan, pastas, copos), en los casos donde el gasto por ejercicio es muy elevado (ciclismo, natación, carreras largas, tenis), seguramente deban ir acompañados de cantidades menores de azúcares (azúcar, miel, mermelada, frutas, lácteos) para lograr completar las recomendaciones. Sin embargo, en las personas físicamente activas, la selección debe estar orientada a los cereales integrales (pan de salvado ó con semillas, pastas ó arroz integral, granos enteros), quinoa, trigo burgol y legumbres, reduciendo el consumo de azúcares ó alimentos procesados.

Otro tema que siempre genera dudas es saber si es necesario consumir “algo” durante la actividad ó no. La respuesta es simple: sólo se recomienda si es intensa y dura más de 1 hora. Caso contrario, con una adecuada hidratación a base de agua y comida previa con almidones, resulta suficiente.

Por otro lado, una vez terminada la actividad, la **comida post entrenamiento** sólo será determinante si se realiza una doble ó triple sesión diaria de entrenamiento ó si la próxima sesión ó competencia está programada para realizarse en menos de 8 hs. En estos casos, el consumo de almidones/azúcares y lácteos, carnes y/o huevo serán claves para lograr una óptima recuperación. Algunas ideas prácticas para tener en el bolso podrían ser: yogur con cereales ó leche chocolatada. En los casos en donde hay mayor tiempo de recuperación, no sería necesario consumir una colación inmediatamente después del entrenamiento, pero sí resulta importante no saltar la próxima comida.

En relación al consumo de carnes, huevos y lácteos (alimentos proteicos), resaltan la importancia de poder distribuirlos en todas las comidas. Consumirlos inmediatamente después de entrenar es la clave para lograr mayor efectividad en reparar el músculo dañado y lograr un aumento de masa muscular. Dentro de las carnes, se deben priorizar las magras como pollo sin piel, pescado, cortes de carne roja magros, y los lácteos deberían ser descremados.

En cuanto a los alimentos ricos en grasas, se deberían seleccionar los aceites, semillas, frutas secas y palta.

Si bien estas son las recomendaciones “científicamente demostradas”, en los últimos años se han puesto de moda muchos lineamientos relacionados con la nutrición y el rendimiento. Uno de ellos es la **alimentación FIT**. Se basa en el consumo de almidones no procesados (granos enteros, cereales integrales, vegetales, legumbres), carnes magras y grasas saludables (aceites, semillas y frutas secas). Remarca la importancia de evitar alimentos “malos” como el azúcar (mermeladas, dulces, azúcar de mesa), harinas refinadas, grasas saturadas, trans (manteca, margarina y crema) y el alcohol.

Si analizamos estos **lineamientos son los mismos que hace muchos años vienen proponiendo las asociaciones internacionales** mencionadas más arriba, simplemente que se lo ha redefinido con un “**nombre atractivo ó fashion**”.

Por último, otra línea de alimentación basada en nuestros antepasados está en pleno auge, la **Paleo dieta**. Esta corriente propone un régimen bajo en hidratos de carbono, eliminando los lácteos y los cereales de todo tipo sean integrales ó refinados. En la base de la pirámide se incluyen los vegetales acompañados en segundo lugar por los huevos, carne, pescado ó pollo.

Con respecto a esta tipo de alimentación, es prioritario remarcar que es imposible tener un buen rendimiento deportivo sin que los hidratos de carbono predominen en la alimentación. Por otro lado, estas estrategias alimentarias no pueden ser sostenidas en el tiempo pudiendo poner en riesgo la salud del atleta. En algunos casos, suelen dar resultado para el descenso de peso, por el

---

simple hecho que la persona comienza a organizarse mejor con los momentos de ingesta. Sin embargo, estos resultados podrían ser mucho mejores si el plan de alimentación se ajusta a pautas saludables y adecuadas para el deporte en cuestión.

Por último es importante remarcar que no existen “recetas mágicas” ni tampoco “fórmulas express” sino hábitos alimentarios saludables, sobre los que día a día debemos trabajar para que comiencen a formar parte de nuestra vida diaria.

**Lic. María Eugenia Gancedo.**

**MN: 5834**