

La increíble historia de la **NUTRICION** **DEPORTIVA**

Proteínas vs. hidratos de carbono...

Imaginemos la casa de Pepe y María, una pareja lectora de Sport Life. A Pepe le encanta la musculación y en su menú tiene atún, clara de huevo, licuados de proteínas y pechugas de pollo. Pepa está entrenando para su segundo maratón y sus platos son pasta, tortitas de arroz, barritas energéticas y bebidas isotónicas. ¿Pueden convivir Pepe y Pepa? ¿Tendrán que comprarse un refrigerador cada uno? ¿Puede haber un matrimonio entre proteínas e hidratos?

POR YOLANDA VAZQUEZ MAZARIEGO

El partido comienza, a un lado el equipo de las proteínas, fibroso y muy musculado; al otro, el equipo de los carbohidratos con integrantes delgados y resistentes. ¿Quién ganará esta vez? Pues como siempre el resultado es empate a cero, no se puede ganar sin una buena combinación, los extremos están de más en la alimentación, especialmente si tienes en juego tu entrenamiento y tu peso, déjate de falsas reglas y ponte al día con nosotros en el polémico tema de las proteínas y los carbohidratos. Hasta ahora las cosas eran sencillas para los deportistas: los maratonistas están invitados a la comida de la pasta antes del día D, y allí van legiones de cuerpos magros y delgados formados tras un plato de espagueti con jitomate cocinado con pan por la organización del maratón. ¿Hablamos de culturistas, velocistas y deportistas amantes del músculo?, nos encontramos cuerpos fibrosos y bien musculados comiendo una pechuga de pollo a la plancha y un licuado de proteínas de suero o de claras de huevo. Afortunadamente, las cosas están cambiando, en septiembre la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva (ISSN en inglés de International Society of Sports Nutrition) ha revelado nuevos criterios recomendados por nueve investigadores en el campo de la nutrición deportiva. El mensaje básico es que las personas que hacen ejercicio regular no necesitan tomar más hidratos que una persona sedentaria, necesitan más proteínas pero sin llegar a los extremos de los culturistas. Hay



que combinar ambos nutrientes esenciales sin excesos nutricionales, en el equilibrio está la clave y, para conseguirlo, nada mejor que aprender algo más de cada uno.

¿Quién es quién?

Tanto las proteínas como los hidratos de carbono son nutrientes esenciales que, junto a las grasas, no debemos eliminar de la alimentación. Afortunadamente los alimentos combinan los tres ingredientes en mayor o menor cantidad, por lo que es prácticamente imposible la carencia de uno o dos de ellos.

HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono son la fuente principal de energía de nuestro cuerpo, han sido amados y odiados por algunos debido a su papel en el rendimiento físico, esto en el caso de los defensores; o bien, por su papel en el aumento de obesidad en el caso de los detractores. Los hidratos de carbono son la dieta básica en la mayor parte del mundo, son las calorías más económicas. Son imprescindibles para los deportistas, ayudan a evitar el agotamiento y la fatiga muscular cuando se consume el glicógeno muscular. En reposo, los hidratos de carbono aportan un 40% de la energía, mientras en movimiento, suelen ser el carburante y pueden llegar a contribuir en un 50% o más, especialmente en los ejercicios de resistencia prolongados que duran de 90 a 120 minutos. Por esta razón las

comidas ricas en carbohidratos se asocian a la resistencia: maratonistas, ciclistas, triatletas, etc. Las investigaciones de los últimos años han ido afinando con su papel en el metabolismo para cada tipo de hidratos de carbono, desde los simples o azúcares como la glucosa, fructosa, lactosa o galactosa que se toman para obtener energía inmediata durante el ejercicio, a los hidratos de carbono complejos conocidos como féculas o almidones que están formados por varias unidades de azúcares sencillos como la glucosa y que nos permiten un aporte de energía lento pero duradero y constante. También, dentro de ellos, se encuentran las famosas fibras, tanto solubles como insolubles que no se pueden digerir en el tracto digestivo pero son indispensables para mantener la salud y evitar la ganancia de peso.

CEREALES INTEGRALES (arroz integral, tortillas integrales, maíz, granola, avena, galletas integrales, pan integral, pasta integral).

DERIVADOS DE CEREALES REFINADOS (pan blanco, pan dulce, harina de trigo, harina de maíz, pasta, cereales desayuno, arroz blanco).

FECULAS (alubias, maíz, frijoles, papas, calabazas).

FRUTAS (manzanas, peras, chabacanos, plátanos, melón, cerezas, frutas secas o pasas, higos, jugos de frutas, mermeladas, etc).

LACTEOS (helado de leche, leche, yogur, queso).

FRUTOS SECOS (castañas, nueces, almendras, avellanas, etc.)

PRODUCTOS DEPORTIVOS (barrita, cereales, bebidas energéticas, geles, glucosa, complementos).

PROTEINAS

Las proteínas hacen de todo, son conocidas porque tienen una importante función estructural y son la base del tejido muscular, pero también son un componente principal de la mayoría de las enzimas, transportan otras sustancias, tienen función hormonal y neurotransmisora, son componentes del sistema inmunológico, mantienen el pH en la sangre, ayudan a conservar el equilibrio osmótico y hasta pueden servir como fuente de energía durante el ejercicio. Antiguamente se alimentaba a los deportistas con productos ricos en proteínas fincados en la creencia de que servían para fabricar músculos; actualmente hay un lucrativo comercio alrededor de los gimnasios y los suplementos de proteínas y aminoácidos. Los alimentos ricos en proteínas y bajos en grasas se asocian a los deportistas de esfuerzos, culturistas, futbolistas, etc. La mezcla de algunos aminoácidos como los de cadena ramificada son un atractivo publicitario con mucho gancho a la hora de vender suplementos

deportivos. Recuerda que las proteínas están compuestas por aminoácidos, existen 20 aminoácidos diferentes, 9 de ellos son esenciales para los seres humanos y se combinan entre si para formar diferentes proteínas y funciones. Las proteínas son las que mantienen el cuerpo sano al entrenar al máximo, una ingesta adecuada de éstas acelera el crecimiento muscular y aumenta la velocidad de recuperación al momento de reconstruir fibras musculares dañadas durante el ejercicio. Las proteínas ayudan a los músculos a recuperarse más rápido, por lo que evitan lesiones. Las proteínas también fortalecen el sistema inmunológico, forman parte de los anticuerpos y ayudan a prevenir infecciones y tener excelentes defensas frente a las enfermedades. Es importante que tengas en cuenta que después de un ejercicio intenso el sistema inmune se debilita durante cuatro o cin-

co horas, al tomar proteínas justo después de entrenar no sólo aseguras un aporte de aminoácidos de reparación sino también se estimula a las células blancas y se previenen infecciones del tracto respiratorio superior tan comunes en los deportistas de largas distancias. La mezcla perfecta combina proteínas con hidratos de carbono, así no únicamente reparas, también recargas de energía los músculos.

