



Mitos de la nutrición deportiva

¿Qué hay de cierto?

En el ámbito de la nutrición deportiva existe una serie de creencias que se perpetúan a través de las diferentes generaciones de atletas. Algunas de ellas están basadas en percepciones, otras se transmiten de forma oral sin conocerse muy bien su origen. En muchas ocasiones dichas creencias poseen cierta base de realidad, en muchas otras no. Veamos algunas de las más recurrentes.

En este artículo haremos hincapié en 3 mitos de la nutrición deportiva muy escuchados entre los atletas, revisaremos la base científica de lo que se conoce al respecto y te indicaremos algunos consejos que puedan ayudarte en tu día a día como profesional.

Mito 1 Fraccionar la comida diaria en varias ingestas acelera el metabolismo

Es ampliamente conocida la relevancia de la termogénesis alimentaria en relación al gasto energético diario. De una forma simple, el organismo gasta energía para digerir, absorber, transportar y transformar los nutrientes de los alimentos. Aproximadamente un 10-15% del total de energía gastada por el organismo a lo largo del día proviene de la termogénesis alimentaria.

Dado que cada vez que se ingieren alimentos se activa la termogénesis alimentaria, resulta tentador pensar que realizar mayor número de ingestas al día, puede conducir a un mayor gasto energético diario. Lo que no tienen en cuenta los defensores de esta hipótesis es que la relevancia de la termogénesis alimentaria no solo depende del número de veces que uno ingiera alimentos, sino del qué y del cuánto. Es decir, de qué tipo de alimentos se trata y de qué cantidad de los mismos. Así pues, resulta que una misma dieta (vista como conjunto y cantidad de alimentos) repartida en 3 o en 6 veces, no afecta significativamente al gasto calórico total. En resumen, una misma cantidad y tipo de comida, repartida en pocas o varias veces, ha ejercido un efecto similar sobre el gasto calórico total.

Para concluir, en una revisión sobre cuál es la frecuencia de ingestas al día

más adecuada para controlar el peso corporal, se ha visto que el número óptimo se encuentra entre 3 y 6 comidas al día. Una ingesta menor a 3 comidas al día, o superior a 6, se ha observado que afecta negativamente al control de la saciedad y el hambre, promoviendo un mayor consumo de alimentos.

Mito 2 Por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar

Este es otro de los mantras repetidos hasta la saciedad en todo tipo de ámbitos relacionados con la nutrición, pero todavía más en los que tienen que ver con la nutrición deportiva y el fitness. En este sector, donde se promueve una alimentación que facilite la generación de músculo y evite cualquier acumulación de grasa corporal (por cierto, dos escenarios incompatibles a largo plazo) se tiene

como certeza indiscutible, la necesidad de realizar cenas ligeras, ricas en proteínas y bajas en hidratos de carbono.

Lo curioso del caso es que cuando se ha tratado de evidenciar este tipo de afirmaciones, los resultados no han sido los esperados. En realidad, los estudios realizados hasta la fecha, indican que ingerir la mayor cantidad de comida en las últimas horas del día, previene la pérdida de masa magra, e incluso en algunos casos propicia una mayor pérdida de peso y grasa que ingerir la mayor parte de los carbohidratos durante el día. Lamentablemente, no se han realizado hasta la fecha suficientes estudios de calidad sobre dicha cuestión. Por tanto, es un tema sobre el que debemos seguir trabajando antes de poder establecer una recomendación al respecto, por lo cual, este tipo de creencias acerca de la imposibilidad de ingerir hidratos de carbono en la cena, deberían de ser apartadas a un lado, por ahora.

Mito 3 Ingerir proteínas, sobre todo en forma de batidos, puede afectar negativamente al hígado y al riñón

Desde hace muchos años, se sabe que los pacientes con insuficiencia renal deben ingerir una dieta moderada-baja en proteínas en determinadas fases de la enfermedad. Esto ha llevado a pensar que la ingesta de alimentos ricos en proteínas (y suplementos de proteínas) podrían afectar negativamente a la función renal y hepática (el hígado metaboliza todos los nutrientes provenientes de la digestión, incluidos los aminoácidos que forman parte de las proteínas dietéticas).

No obstante, los estudios realizados sobre individuos que siguen dietas

bajas en proteínas comparados con individuos con dietas altas en proteínas no han dado soporte a la hipótesis inicial. De este modo, se ha visto que dietas ricas en proteínas poseen un efecto beneficioso sobre la presión arterial (un factor determinante para una buena salud renal), sobre diferentes marcadores de salud metabólica (HbA1C, colesterol LDL, resistencia a la insulina) y sobre el control del peso corporal y el perímetro de la cintura.

“Dietas ricas en proteínas poseen un efecto beneficioso sobre la presión arterial, sobre el control del peso corporal y el perímetro de la cintura.”

Existe todavía una sana preocupación de los efectos de una dieta rica en proteínas sobre la salud a largo plazo, dado que se ha evidenciado un aumento en la longevidad en animales de experimentación sometidos a dietas bajas en energía y bajas en proteína, concretamente en el aminoácido metionina. Resta por ver si estos efectos son aplicables y reproducibles en seres humanos.

Estos son sólo algunos de los muchos mitos existentes en el ámbito de la nutrición deportiva. Y no es el



único espacio donde nos encontramos con este tipo de afirmaciones sin base científica que las respalde. En el ámbito del ejercicio físico existen varios ejemplos de creencias arraigadas, como por ejemplo: la existencia de ejercicios para definición y otros para volumen, o la superioridad del ejercicio cardiovascular para perder grasa en relación al ejercicio neuromuscular (pesas). En cualquier caso, estos son temas a tratar en un futuro artículo. Mientras tanto, nada como el espíritu crítico y un sano escepticismo para mejorar nuestros hábitos nutricionales. □



Jordi Saura
Director Técnico de ANEF
Dietista/Nutricionista por la
Universidad de Barcelona
www.anefeed.com
www.jordisaura.com