

AZÚCARES Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Este contenido ha sido elaborado por la Nutricionista Registrada Dra. Anna Wittekind, BSc en Nutrición y Dietética, MSc en Ciencias del Deporte (Fitness y Salud), PhD en Ciencias del Deporte, RNutr.

Muévalo
CON AZÚCAR NATURAL

Dra. María

zakra

AZÚCARES Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

La importancia de la alimentación en la optimización del desempeño deportivo y la actividad física está ampliamente reconocida. Para que los atletas alcancen su máximo rendimiento en competición, deben tener en cuenta las particularidades de su deporte, con el fin de determinar en qué medida su alimentación puede diferir en comparación con la población general. En este artículo, la Nutricionista Registrada Dra. Anna Wittekind evalúa si, y en qué medida, la ingesta de azúcares en la dieta puede influir en estas diferencias con el fin de impactar el rendimiento deportivo.

¿CÓMO Y POR QUÉ LOS CARBOHIDRATOS, INCLUIDOS LOS AZÚCARES, MEJORAN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Muchos deportes, como correr (atletismo de velocidad), el tenis o el fútbol, dependen de realizar una actividad lo más rápido posible, lo que requiere una producción rápida de energía. Uno de los combustibles más rápidos que utilizamos para proporcionar energía es el carbohidrato, principalmente en forma de glucosa (1). Los carbohidratos provienen de alimentos ricos en almidón por ejemplo, pan, pasta, arroz, verduras y de azúcares. Los azúcares provienen de alimentos que los contienen de forma natural, como frutas, verduras y productos lácteos, y de azúcares añadidos, como la sacarosa (azúcar de mesa) o los azúcares añadidos por los fabricantes a los alimentos y bebidas.

Almacenamos carbohidratos en nuestros músculos e hígado en forma de glucógeno. Este glucógeno puede utilizarse para proporcionar energía (glucosa) cuando la necesitamos y para mantener los niveles de glucosa en sangre. Sin embargo, estas reservas son limitadas, por lo que, en deportes de mayor duración, como los deportes de equipo (fútbol, hockey), el ciclismo de larga distancia, el maratón y el triatlón, los atletas pueden beneficiarse de la ingesta de carbohidratos durante el ejercicio, siempre que las reglas y características del deporte lo permitan. Este aporte de carbohidratos puede ayudar a sustituir o complementar las reservas internas de glucógeno limitadas durante el ejercicio. Una vez que estas reservas se agotan, nuestro cuerpo depende más del uso de grasa para obtener energía, lo que sí proporciona energía, pero a una velocidad más lenta.

GUÍAS PARA ATLETAS VS. NO ATLETAS

Las guías alimentarias actuales sobre los azúcares difieren en cuanto a las definiciones de azúcares (azúcares totales/libres/añadidos), los resultados en el impacto en la salud en los que se basan, así como en la inclusión de recomendaciones sobre la cantidad de azúcar(es) que deberíamos consumir. En general, las directrices aconsejan limitar la ingesta de azúcares (2). Estas directrices están dirigidas a poblaciones generales y pueden ser menos aplicables a muchos atletas. ¿Por qué? Primero, debido a la necesidad de los atletas de proveerse rápidamente de energía, que depende en gran medida de los carbohidratos. En segundo lugar, gran parte de la investigación científica indica que una alta ingesta de azúcares solo puede afectar la salud cuando hay un balance energético positivo (indicado por el aumento de peso) y/o cuando se lleva un estilo de vida relativamente sedentario (3–6), situaciones que pueden ser menos relevantes para los atletas.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA DEPORTISTAS

Existen diferentes guías alimentarias para deportistas que se centran en apoyar el entrenamiento y su rendimiento (7,8). Estas guías incluyen recomendaciones sobre la cantidad, los tipos y el momento de ingesta de carbohidratos, que pueden incluir azúcares y sus fuentes en alimentos/bebidas, en relación con el entrenamiento y el rendimiento deportivo. Consideran la duración e intensidad del deporte, incluyendo cualquier naturaleza intermitente del mismo, los efectos del entorno por ejemplo, altitud o calor y el tiempo entre competiciones. En general, en relación con el rendimiento se recomienda lo siguiente:

ANTES DEL EVENTO

En las horas previas a su evento, se aconseja a los atletas consumir carbohidratos. Las cantidades exactas y las elecciones específicas dependerán de la experiencia previa y variarán según el momento (cuánto tiempo queda hasta el inicio del evento), las preferencias del atleta y las exigencias del evento (resistencia vs. eventos de velocidad).

DURANTE EL EVENTO

Durante el ejercicio, solo es necesario consumir carbohidratos si la duración supera aproximadamente una hora. Es poco probable que los atletas que compiten en deportes de menor duración necesiten consumir carbohidratos durante su evento, aunque se puede recomendar el enjuague bucal con carbohidratos para mejorar el rendimiento mediante efectos positivos en el sistema nervioso central. Durante ejercicios de mayor duración (resistencia, típicamente >1 hora), las recomendaciones varían entre 30 y 90 g de carbohidratos por hora; las tasas más altas (>60 g/hora) son aplicables a eventos de ultra-resistencia que duran más de 2.5 horas. La mayoría de las guías proponen un enfoque de "alimentos primero" en relación con la ingesta de nutrientes, es decir, consumir alimentos y bebidas cotidianos para fomentar la ingesta simultánea de otros nutrientes. Sin embargo, las directrices también reconocen que para ciertos deportes o en determinadas situaciones puede ser más conveniente consumir carbohidratos en forma de suplementos, como bebidas, barras, geles y productos de confitería junto con agua (7).

La evidencia sugiere que hay poca diferencia entre la forma elegida por ejemplo, bebida, barra, gel en términos de proporcionar una fuente de carbohidratos (9–12), aunque los atletas también deben considerar una hidratación adecuada para optimizar su rendimiento. Por lo tanto, el tipo de alimentos o bebidas consumidos suele ser una elección personal basada en la experiencia en el entrenamiento y competiciones previas.

Gran parte de los carbohidratos en estos productos proviene de azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa) o maltodextrinas (polímeros de glucosa) o combinaciones de estos.

DESPUÉS DEL EVENTO

Después de un ejercicio intenso o de larga duración, los atletas necesitan reponer sus reservas de glucógeno y prepararse para cualquier competición posterior, especialmente cuando el tiempo de recuperación es corto. La elección exacta de carbohidratos en términos de forma y cantidad dependerá del tiempo disponible para la recuperación y de las exigencias del evento posterior.

¿SABÍAS QUE?

Al igual que los no atletas, los atletas también deben cuidar sus dientes. Varios factores pueden influir en la necesidad de los atletas de prestar especial atención a su salud bucal, incluyendo la alta y frecuente ingesta de carbohidratos para apoyar el entrenamiento y el rendimiento; la naturaleza ácida de algunos suplementos de carbohidratos; y una menor protección de la saliva debido a la sequedad bucal (13). Inclusive, se han proporcionado recomendaciones para tratar de limitar el riesgo de enfermedades bucodentales en los atletas (14).

ENTONCES, ¿LOS ATLETAS NO DEBEN PREOCUPARSE POR LA INGESTA DE AZÚCARES?

En algunos deportes, una masa corporal o grasa corporal baja, o una alta relación potencia-peso (una medida de la capacidad de un atleta para generar potencia en relación con su peso corporal), puede ser una ventaja. En estos deportes, los atletas controlan su ingesta calórica total mediante ajustes en la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas para alcanzar sus objetivos de composición corporal. Sin embargo, esto debe equilibrarse cuidadosamente con la necesidad de proporcionar energía para apoyar el entrenamiento y el rendimiento (15).

REFLEXIÓN FINAL SOBRE LOS AZÚCARES Y EL DEPORTE

En última instancia, el contexto es clave. La cantidad de carbohidratos que necesitas o puedes consumir depende de dónde te encuentres en el continuo de actividad física, es decir, si eres un atleta de élite o alguien que simplemente intenta ser más activo. La ingesta de azúcares de un ciclista del Tour de Francia en un día de carrera (consumiendo más de 6000 kcal al día con más del 30% de los carbohidratos provenientes de bebidas deportivas) superará el requerimiento calórico total de una persona no atlética (16). Existen guías no solo para el rendimiento deportivo en general, sino también para disciplinas deportivas específicas (17,18), y siempre se puede buscar asesoramiento de nutricionistas deportivos y dietistas registrados en casos específicos. Mientras tanto, las personas que participan en deportes de menor intensidad, como yoga, golf y tiro con arco, o las personas que simplemente intentan ser más activas, pueden beneficiarse de consumir azúcares siguiendo las guías generales de alimentación saludable.

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS