

CARBOHIDRATOS, RECUPERACION Y QUEMA DE GRASA LUEGO DEL EJERCICIO

Dr. Norman MacMillan

Profesor de nutrición y fisiología del ejercicio. PUCV

Mail: normanmacmillan@hotmail.com

Los planes alimentarios bajos en carbohidratos (pan, cereales, masas) han ganado adeptos en los últimos años en la población general y entre los deportistas que desean reducir su grasa corporal. El fundamento de esta estrategia es que los carbohidratos son la primera opción de energía corporal y el tejido adiposo, que es la energía “de reserva”, tendera a mantenerse almacenado y no se utilizará mientras no se reduzca el aporte de carbohidratos en los alimentos.

Esto es en gran medida cierto, al menos durante las horas del día en que el sujeto permanece “sedentario” y donde se puede aprovechar de “quemar” las grasas de reserva, limitando la ingesta de bebidas azucaradas, pan blanco, cereal, arroz y papas.

Pero que sucede en la persona que ejercita periódicamente y que necesita reponer este preciado combustible?. En este caso es necesario aprovechar el periodo posterior al ejercicio. Este se caracteriza por bajas reservas de carbohidrato muscular (glucógeno) y una predisposición del músculo a absorber los nutrientes. Cuando se comete el error de no comer luego de entrenar, lo único que se logra es favorecer la destrucción de fibras musculares y una deficitaria recuperación del glucógeno, lo que a la larga predispone a la fatiga y las lesiones. En las horas posteriores al ejercicio el cuerpo continúa quemando grasa (además de la que ya se “quemo” durante el entrenamiento), por lo que hacer dieta en este periodo es una practica definitivamente destructiva.

El lapso ideal para consumir los carbohidratos (y las proteínas), es el de las 3 a 4 horas posteriores al ejercicio, donde son bienvenidas las bebidas o jugos azucarados, el pan blanco, las masas, frutas, cereales e incluso esas golosinas dulces habitualmente prohibidas en las dietas que no consideran el ejercicio. De hecho un interesante estudio demostró que esta quema extra de grasa en las horas posteriores al ejercicio, se mantenía aun comiendo en el lapso de “ventana” muscular (las 3 “happy hours”) 400gr de pasta. La “letra chica” de esta estrategia es que el músculo abre la ventana de absorción y se mantiene abierta por 3 a 4 horas, con la condición que la primera dosis de carbohidrato debe llegarle en los 30 a 45 minutos luego de terminado el ejercicio. De lo contrario la ventana se cierra (cambia la predisposición muscular a absorber los nutrientes).

La recomendación es entonces consumir algún liquido azucarado rápidamente al terminar el ejercicio y luego disfrutar de un buen plato de pasta, sushi o algún alimento rico en carbohidrato, que para un sujeto con sobrepeso debería limitar en el resto de las comidas del día.

Referencias

Ivy J. Nutrient Timing. Basic Health publ. (2004), NJ USA.

Folch N. Metabolic response to a small and large C13-labelled pasta meals following rest or exercise in man. British Journal of Nutrition (2001), 85:671-680.