

Mitos sobre alimentación y deporte

La alimentación más adecuada para el deporte o nutrición deportiva, es uno de los campos de la nutrición en los que mayor crecimiento ha habido en los últimos años, y sobre el que se pueden encontrar consejos o afirmaciones contradictorias.

Como consecuencia de ello, se han creado una serie de mitos o falsas creencias, que pueden llegar a confundir a las personas que están realmente interesadas en aplicar la ciencia a su alimentación para mejorar su rendimiento deportivo.

Aquí podrás encontrar algunas de ellas.

Por la noche se deben evitar los alimentos ricos en carbohidratos

FALSO. Tomar por la noche alimentos ricos en carbohidratos complejos como las patata, pasta, arroz o pan, o los contenidos en la frutas del postre, no ocasionan ningún perjuicio para nuestra salud acumulándose en forma de grasa, ni tampoco será un problema para nuestros objetivos deportivos.

Lo que realmente es importante, es adaptar nuestra alimentación a nuestro estilo de vida, rutina y entrenamientos. Si nos resulta más cómodo tomar alimentos ricos en hidratos de carbono por la noche tras el entreno, porque nos favorecerá la recuperación, ¡adelante!

Lo verdaderamente importante es la calidad de esos alimentos: elegir opciones integrales de cereales y derivados, y priorizar frutas y verduras, al mismo tiempo que controlar el aporte total del día, más que el momento en el que los ingerimos.

Las grasas engordan y hay que evitarlas

FALSO. No hay alimentos o nutrientes que tengan la propiedad de engordar. Siempre ha existido un concepto erróneo con respecto a las grasas. Si bien un gramo de grasas nos aportará 9 Kcal, este valor no nos dice nada, si no lo contextualizamos. Cuando preparamos una comida o elegimos un alimento, contienen distintos nutrientes y distinto aporte energético total.

La clave está en encontrar un equilibrio entre el gasto energético y el consumo de alimentos que nos aportan energía. Y en el caso de las grasas lo importante no es evitarlas, sino saber elegir aquellas de fuentes saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos, semillas, etc., evitando alimentos superfluos (aperitivos, bollería, etc.) ricos en grasas no saludables.

Entrenar en ayunas es bueno para perder grasa

FALSO. Entrenar en ayunas no es un comportamiento erróneo pero sí lo es pensar que por ello vamos a perder más grasa. Hay quien por adaptaciones digestivas prefiere estas condiciones de entrenamiento pero si no es el caso, la mejor estrategia para perder grasa es tener un déficit calórico progresivo y distribuido a lo largo del día. Es decir, reducir poco a poco la cantidad total de calorías diarias, de forma repartida en el día, evitando suprimir comidas enteras.

Si quieres ganar músculo, debes comer una gran cantidad de proteína.

FALSO. No hay evidencia científica que asocie un consumo excesivo de proteína con una mayor ganancia de masa muscular. De hecho, el exceso de proteína no se destinada a la fabricación de nuevo músculo, sino que se utiliza para producir energía, incluso para formar grasa.

La forma más eficaz de ganar masa muscular es ajustando el plan de entrenamiento y ejercicio, a plan dietético, que verá aumentado su aporte de energía y nutrientes, entre ellos las proteínas.

Si haces deporte puedes comer lo que quieras

FALSO. Nada más lejos de la realidad. Quien realiza deporte tiene un gasto calórico más elevado que quien lleva una vida sedentaria, ahora bien, esa condición no es excusa para comer en exceso y menos, elegir alimentos superfluos y ultraprocesados, por ejemplo: patatillas, nachos, precocinados, salsas, etc.

La energía que aportan estos alimentos procede principalmente de grasas poco saludables y azúcares, además de aportar importantes cantidades de sal. De ahí la necesidad de dejar de contar calorías y centrar los esfuerzos en mejorar la calidad de los alimentos que tomamos.

Las bebidas para deportistas son mejores que el agua

FALSO. No hay nada mejor que el agua para rehidratarse. En sesiones cortas de entrenamiento en clima fresco no hay sustituto alguno, sin embargo ante sesiones largas de entrenamiento o competición y/o bajo un clima más cálido, conviene incorporar alguna bebida isotónica que permita mantener constantes los niveles de glucosa al mismo tiempo que repone los minerales perdidos a través del sudor o cuyas necesidades se vean aumentadas por la práctica del ejercicio.

Los suplementos deportivos son imprescindibles

FALSO. Los suplementos deportivos forman parte de las ayudas ergogénicas, es decir, ayudas para mejorar el rendimiento físico. Dentro de estas encontramos: ayudas nutricionales (proteínas en polvo, vitaminas, minerales, bebidas isotónicas, etc.) y ayudas farmacológicas, dentro de las cuales debemos diferenciar las permitidas (creatina, carnitina, glucosamina, etc.) y prohibidas (estimulantes: efedrina o anfetaminas, anabolizantes: testosterona, GH, etc., diuréticos, etc.).

Es fundamental, hacer uso de estos productos de forma responsable y teniendo presente que una alimentación saludable, equilibrada y suficiente debe ser la base para una buena nutrición. Por este motivo, no hay justificación alguna por la que abusar de alimentos ricos en proteína, con elaboraciones tales como: tortillas de muchas claras, grandes raciones de pollo en cada comida o introducir batidos proteicos varias veces al día.

En ningún caso son imprescindibles y de cara a añadirlos conviene consultar con un dietista-nutricionista especializado en nutrición deportiva, para elaborar un menú que cubra las necesidades particulares de cada individuo y en caso de añadir un suplemento, nos indique cuál es la opción que se ajusta mejor a nuestros objetivos.