

Desconfíe de los deportistas: "No hay que confundir ser deportista y tener buena salud"

JOSE ANTONIO CABRERA MARTINEZ | 15 de Febrero de 2014



Segun J.M.Dupuis, El ejercicio físico es la clave de la salud. Sin embargo, no hay que confundir ser deportista y tener buena salud. De hecho, los consejos para tener buena salud no siempre son los que maximizan el rendimiento deportivo.

De hecho, los consejos para tener buena salud no siempre son los que maximizan el rendimiento deportivo.

¿Están sanos los campeones olímpicos?

Les planteo la cuestión con toda franqueza, y a lo que me refiero es si están bien de la cabeza...

Un estudio ha revelado que, si tuvieran la oportunidad, la mayoría de los atletas de nivel olímpico estarían dispuestos a tomar una sustancia, que les mataría con seguridad en un plazo de cinco años, ¡si esta sustancia les garantizara la medalla de oro! Este hecho se conoce como el "Dilema de Goldman".

Deporte intensivo = estrés oxidativo = enfermedades crónicas

Todos los deportes, practicados de forma intensiva, crean en el organismo un "estrés oxidativo".

La oxigenación muscular intensa, que es necesaria para aportar el máximo rendimiento en un esfuerzo intenso, genera radicales libres en el organismo que oxidan las células y el ADN. Esta oxidación acelera el envejecimiento y aumenta el riesgo de numerosas enfermedades, incluyendo las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Muchos deportes provocan igualmente problemas en los tendones, en las articulaciones y en el corazón. Correr una maratón, algo cada vez más popular, conlleva claros riesgos para los corredores que no estén bien entrenados. Un estudio ha puesto de manifiesto que algunos corredores aficionados, al terminar la maratón, pueden presentar una disminución de la función cardíaca y una inflamación del corazón, que

se mantiene incluso hasta tres meses después. Para llegar a estas conclusiones evaluaron a corredores sanos, tanto profesionales como aficionados, de entre 18 y 60 años, que corrieron en la popular Quebec City Marathon, sometiéndoles a pruebas antes de la carrera, nada más terminar ésta y posteriormente.

Tras una maratón los análisis de sangre muestran un aumento exagerado de la creatinfosfokinasa (CPK), una enzima que se libera a la sangre cuando se destruyen fibras musculares (microroturas por el esfuerzo físico sostenido de la maratón) o por un infarto agudo de miocardio. De hecho, tras correr una maratón, algunas personas (indudablemente pocas) fallecen tiempo después por problemas cardíacos producidos a raíz de ésta, algo que no suele salir en la prensa puesto que las muertes ocurren días después de la carrera (como ocurrió en tres casos documentados tras la maratón de Nueva York de 2011).

El ejercicio físico, bueno para la salud

Pese a lo anterior, el ejercicio físico es excelente para la salud. La razón principal es que aumenta la sensibilidad a la insulina y a la leptina, lo que reduce el almacenamiento de grasas malas, regula el apetito y produce sensación de saciedad cuando se ha comido lo suficiente.

La insulina es una hormona que produce el páncreas. En cuanto usted come alimentos que contienen hidratos de carbono, los niveles de azúcar en su sangre aumentan, lo cual es perjudicial para los vasos sanguíneos. Entonces el páncreas secreta insulina, lo que abre pequeñas puertas en sus células para absorber el exceso de glucosa en la sangre y almacenarla como grasa. Por lo tanto, la insulina hace bajar los niveles de glucosa en la sangre.

Cuanto más azúcar tome usted, más insulina producirá el páncreas. Pero llega un punto en el que las células se saturan: usted se ha hecho resistente a la insulina, lo que anuncia la diabetes de tipo 2. Su páncreas, que ve subir sus niveles de glucosa en la sangre, redobla sus esfuerzos para producir más insulina. Así que sus células comienzan a producir grasa mala en todas partes: usted aumenta de peso, puede convertirse en diabético, y su corazón y sus arterias amenazan con obstruirse.

¿Y qué papel juega aquí el ejercicio físico? Pues va a bajar su nivel de azúcar en la sangre quemándolo, no almacenándolo, lo que alivia a su páncreas. Sus niveles de insulina bajan y usted deja de almacenar la glucosa en forma de grasa, a la vez que su peso disminuye.

Y de la misma forma que el ejercicio físico excesivo (como en una maratón) conlleva riesgos cardíacos cuando no se está suficientemente entrenado para ello, el ejercicio físico moderado a largo plazo tiene el efecto contrario, actuando como un auténtico escudo protector de la función cardíaca.

Así lo acaban de poner de manifiesto investigadores del Centro de Regulación Genómica (CRG) de Barcelona, liderados por el jefe de la Unidad de Proteómica, Eduard Sabidó, en un estudio que acaba de publicar la revista *Journal of Proteome Research*. El estudio describe cómo ratones de laboratorio (que se usan como modelos de enfermedades humanas) que realizaron ejercicio durante 54 semanas siguiendo una rutina de "jogging", presentaban niveles más altos de ciertas proteínas en las mitocondrias de sus células cardíacas que los ratones que no hicieron ejercicio, lo que demuestra que el ejercicio físico moderado pero constante influye en la fuerza de las células para mejorar la función cardíaca. Los investigadores han identificado dos proteínas, las quinasas RAF y p38, que desencadenan los efectos cardiovasculares beneficiosos, demostrando por primera vez la forma exacta en la que el ejercicio físico ayuda al corazón a nivel molecular.

Olvide los atracones de pasta

Durante mucho tiempo se pensaba que los deportistas de alto nivel, antes de los entrenamientos, debían comer grandes cantidades de hidratos de carbono para saturar sus reservas musculares de glucógeno, el combustible de los músculos.

Pero la síntesis de glucógeno es un fenómeno bastante lento. Deben transcurrir aproximadamente 24 horas hasta que las reservas estén llenas. Por ello, ya ningún deportista serio hace antes del esfuerzo

"pasta party" (comidas informales a base de pasta que se organizan incluso como actividad paralela en muchas maratones y que permiten a los corredores confraternizar, a la vez que les sirve de aporte energético para la carrera). Es mejor comer pequeñas cantidades de hidratos de carbono durante todo el día, también antes y después del entrenamiento.

Pero para la mayoría de nosotros, que buscamos optimizar nuestra salud y nuestra energía más que mejorar nuestro rendimiento, lo mejor es comer proteínas dentro de los 30 minutos después del ejercicio.

Los deportistas ocasionales deben evitar las bebidas y barras energéticas e incluso las bebidas vitaminadas.

Aumente sus niveles de la hormona del crecimiento

Los ejercicios cortos de alta intensidad hacen aumentar en un 771 % nuestra producción natural de hormona del crecimiento. Consumir proteínas en este momento es la mejor manera de reparar y renovar sus células musculares.

La hormona del crecimiento que se produce de modo natural en el cerebro juega un papel muy beneficioso en su salud, al reducir la atrofia muscular (pérdida de masa muscular) que se produce con la edad. De hecho, haga o no haga deporte, a partir de los 40 años perderá un 1 % de masa muscular, y esto se debe a la fuerte disminución de la producción de la hormona del crecimiento que se produce a partir de esta edad.

Además, esta hormona del crecimiento que se produce de forma natural (ojo, no confundir con la hormona de crecimiento producida en laboratorios, y que no es inocua) ayuda al cuerpo a quemar las grasas y a mantener un vientre plano. También tiene efectos beneficiosos sobre el funcionamiento del cerebro: cuanta más hormona del crecimiento tiene, más ágil será su mente y mayor su memoria.

Así que recuerde bien: la próxima vez que haga deporte, coma al final un buen filete o unos huevos y verduras ricas en proteínas vegetales como la soja. Esto elevará sus niveles de hormona del crecimiento y le hará más fuerte... y aún más inteligente.

Acerca del autor:



José Antonio Cabrera Martínez es Presidente de la Asociación de Periodistas "ASSOPRESS".

Puede ver este artículo en la siguiente dirección <http://www.gomeraactualidad.com/articulo/informes/desconfie-deportistas-no-confundir-ser-deportista-y-tener-buena-salud/20140215204353009224.html>



© 2014 Gomera Actualidad. Periódico digital de la Gomera



Desarrollado por OpenHost con:



OpenNemas

© Gomeraactualidad.com desde 2008 Periódico Digital de La Gomera: La voz de la libertad