

EL ESPECIALISTA



Serafín Murillo

Nutricionista de CIBERDEM (CIBER de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas)

Qué comer durante el ejercicio físico

Serafín Murillo explica de forma divulgativa cómo debemos afrontar la alimentación en el antes, el durante y el después del ejercicio físico.

La práctica regular de ejercicio físico ofrece un gran número de efectos beneficiosos para las personas con diabetes. Muchos de estos beneficios están relacionados directamente con el aumento del consumo de glucosa que se produce debido a la actividad muscular, pero también pueden aparecer efectos no deseados, como el incremento de la frecuencia de hipoglucemias. Para evitarlas, este aumento del consumo de glucosa durante el ejercicio debería ser compensado de alguna manera por el paciente, bien sea reduciendo las dosis de insulina o de medicación oral antes del ejercicio o bien incrementando el consumo de hidratos de carbono antes, durante y después de la actividad. De lo contrario, existiría una alta probabilidad de que se produzca una hipoglucemia, tanto durante el tiempo en que hacemos ejercicio como en las horas posteriores.

El aumento del consumo de hidratos de carbono se puede realizar de forma sencilla incrementando la cantidad de algunos de los alimentos que ya se toman en la dieta habitual, como frutas, pan, cereales o galletas. No obstante, se debe tener en cuenta que la práctica de ejercicio físico de larga duración o de moderada o alta intensidad, especialmente en condiciones meteorológicas adversas, supone un estrés físico importante para el organismo, al cual se deberá sumar el gasto extra de energía que supone la digestión de algunos de estos alimentos.

Existe una gran variedad de productos ya especialmente pensados para facilitar la alimentación de los deportistas y que, cómo no, pueden ser también utilizados por los deportistas con diabetes. A continuación, se presentan algunos de los alimentos habitualmente más utilizados como suplementos alimenticios durante la práctica de ejercicio físico:

Bebidas isotónicas: son bebidas que contienen azúcares, normalmente sacarosa (también llamado azúcar blanco o de mesa), en una proporción del 5% al 8% (entre 5 y 8 gramos por cada 100 centímetros cúbicos de bebida). Esta proporción adecuada de azúcares hace que su digestión y absorción sea extraordinariamente sencilla, por lo que se toleran muy bien durante la práctica deportiva. Además, aportan sodio, potasio o cloro, electrolitos que ayudan a reponer las pérdidas de minerales producidas durante aquellas actividades de más de una hora de duración. Este contenido mineral es el que les da un sabor especial, ligeramente salado, no bien tolerado por algunos deportistas. *Contenido en hidratos de carbono: Vaso (200 cc): 12 g; Lata (330 cc): 20 g; Botella (500 cc): 33 g.*

Bebidas refrescantes: en este grupo encontramos los refrescos de cola o naranja, la tónica o gaseosas con azúcar. Su contenido en azúcares es elevado, alrededor

del 10%, lo cual obliga a realizar un mayor trabajo digestivo para su digestión y absorción. Además, los refrescos de cola pueden contener cafeína, sustancia que incrementaría la deshidratación durante el ejercicio. Por otro lado, la presencia de gas puede ocasionar molestias por su acumulación en el tubo digestivo. Al ser una bebida a base de azúcares, incrementa la glucemia de forma muy rápida, por lo que puede ser útil en el caso de hipoglucemia. *Contenido en hidratos de carbono: Vaso (200 cc): 20 g; Lata (330 cc): 33 g; Botella (500 cc): 50 g.*

Bebidas energéticas: bebidas de alto contenido en azúcares (superior al 10%), que además contienen sustancias a las que se atribuyen efectos contra la fatiga mental o física, como la taurina o el ginseng. Este alto contenido en azúcares y sustancias estimulantes hace que no sean recomendables como suplemento durante la práctica de ejercicio físico. *Contenido en hidratos de carbono: Vaso (200 cc): 24 g; Lata (250 cc): 30 g; Lata grande (500 cc): 60 g.*

Zumos de frutas: se debe distinguir entre los zumos de frutas naturales y los comerciales. Los naturales tienen un contenido en hidratos de carbono relativamente bajo (4%-6%), por lo que se pueden utilizar de forma similar a las bebidas isotónicas. En este grupo se pueden incluir los zumos comerciales que indiquen "sin azúcar añadido", pues solo contienen el azúcar propio de la fruta (fructosa) sin añadir posteriormente ningún otro tipo de azúcar. En cambio, a los zumos de frutas comerciales se les ha añadido azúcar en su elaboración, por lo que su contenido total se sitúa en torno al 10% (similar a las bebidas refrescantes). En estos casos, se recomienda consultar la etiqueta nutricional, pues cada fabricante puede añadir una cantidad diferente de azúcar. Otra diferencia es que

El aumento del consumo de glucosa durante el ejercicio debe ser compensado de alguna manera por el paciente



los zumos naturales elevan la glucemia de forma mucho más lenta que los comerciales, pues a éstos se les ha añadido azúcar (sacarosa) en su elaboración. **Contenido en hidratos de carbono:** Zumo de frutas natural: Vaso o brick (200 cc): 9 g; Botellín (330 cc): 15 g; Zumo de frutas comercial: Vaso o brick (200 cc): 20 g; Botellín (330 cc): 33 g.

Glucosa en tabletas: la glucosa pura es el alimento que eleva la glucemia con mayor rapidez, por lo que será de gran utilidad su uso para el tratamiento de la hipoglucemia durante el ejercicio físico. Al presentarse en forma de pastillas o tabletas, se facilita su transporte en deportes como montañismo, ciclismo e, incluso, en competiciones de maratón. En ocasiones puede ocasionar alguna molestia digestiva, como dolor abdominal o diarrea, provocada por la llegada de grandes cantidades de glucosa al intestino. Además, el sabor de la glucosa es muy potente, incluso desagradable para muchas personas. Se recomienda tomarla poco a poco y siempre acompañada de líquido para facilitar su absorción. **Contenido en hidratos de carbono:** Tabletillas de glucosa. Tamaño pequeño: 2,5 g; tamaño mediano: 5 g; tamaño grande: 10 g.

Geles de glucosa: se trata de una mezcla de glucosa (u otros azúcares) con agua y aromas de frutas, formando una emulsión de textura similar a la de la miel o la mermelada. Es una forma de tomar glucosa o azúcares con un sabor más agradable que las pastillas o tabletas de glucosa. No obstante, en algunas personas también ocasionan molestias digestivas, por lo que se deben administrar en pequeñas tomas y siempre acompañado de líquido abundante. Al utilizar glucosa, estos geles producen un rápido incremento de los valores de glucemia, por lo que se deberá beber en pequeñas cantidades a lo largo del ejercicio o bien se deberá reservar para el tratamiento de la hipoglucemia. Actualmente existen en el mercado otro tipo de geles que no utilizan glucosa, sino otros hidratos de carbono para que su absorción sea mucho más lenta. **Contenido en hidratos de carbono:** Gel de glucosa. Tamaño estándar: 15 g; Tamaño grande: hasta 45 g.

Barritas energéticas: suelen estar elaboradas a base de cereales o harinas, añadiendo una cierta cantidad de azúcares o proteínas. Cumplen una doble función durante el ejercicio pues, además de mantener los niveles de glucemia, ayudan a

combatir el apetito en ejercicios de larga duración. Son de gran utilidad por su facilidad para transportar y conservar, siendo de fácil digestión, por lo que no suelen ocasionar molestias digestivas. En cuanto a su efecto sobre los niveles de glucemia, encontramos diferencias según sean los ingredientes con las que están elaboradas. Así, las barritas de cereales incrementan la glucemia con mayor rapidez que aquellas que tienen un mayor contenido proteico.

Contenido en hidratos de carbono: Barrita de cereales: entre 15 y 25 g. Barrita proteica: 10 g.

Pasteles de frutas: son concentrados de fruta (deshidratada) a base de fresa o melocotón, entre otros sabores. De muy fácil conservación y gusto agradable, son una forma de tomar fruta durante el ejercicio, pero facilitando su digestión. Su composición incluye los azúcares presentes en la fruta (fructosa), por lo que eleva los valores de glucemia de forma más lenta que los concentrados de glucosa. **Contenido en hidratos de carbono:** Barrita de frutas: 10 g.

De este modo, además de los alimentos tradicionales, existe una gran oferta de alimentos especialmente pensados para facilitar una correcta nutrición durante la práctica de ejercicio físico. Conociendo sus características y su contenido nutricional, pueden ser incluidos en la alimentación del deportista con diabetes. ●

Existe una gran variedad de productos diseñados para facilitar la alimentación de los deportistas, que también pueden ser usados por las personas con diabetes

Weetabix
original

Vivir con Weetabix

¡Con sólo 1,7g de azúcares por ración!

Hemos llenado de trigo cada cucharada de Weetabix. Weetabix Original contiene un 95% de trigo entero. Weetabix: alto contenido de fibra, bajo en grasa y bajo en azúcares. ¡Vivir sano! ¡Vivir con Weetabix!

Para más información sobre los beneficios de Weetabix, sus deliciosas recetas y muchos más detalles visita nuestro website: www.vivirconweetabix.es