



Alimentación y deporte

Preparados, listos... ¡ya!

Hoy sabemos que muchos deportistas de élite tienen diabetes. Y tenemos claro que la actividad física es un aspecto necesario para una buena gestión de la diabetes. De este modo, de forma general se recomienda un mínimo de 150 minutos de ejercicio a la semana a las personas con la patología.

Para entender mejor cómo gestionar la glucosa durante la actividad física, sobre todo cuando el esfuerzo es considerable, debemos conocer bien cómo se comporta nuestra glucosa, y cómo influyen fármacos y comidas en nuestra práctica deportiva.

Gestionar la glucosa en sangre durante el ejercicio

Si bien la actividad física es beneficiosa, puede convertirse en un desafío a la hora de controlar tu glucosa en sangre, sobre todo cuando tienes diabetes tipo 1. El ejercicio disminuye el nivel de glucosa al aumentar la absorción de ésta por los músculos durante la realización de la actividad física. Además, el deporte puede aumentar la sensibilidad a la insulina durante las horas posteriores al esfuerzo físico, lo que puede incrementar el riesgo de hipoglucemia (nivel bajo de glucosa). Incluso una actividad moderada puede provocar una rápida caída de la glucosa, lo que eleva el peligro de hipoglucemia.

Los tres grandes macronutrientes, carbohidratos, proteínas y grasas, son fundamentales para una dieta equilibrada

La alimentación depende del plan semanal de entrenamientos o sesiones deportivas, objetivos de reducción de peso y respuestas de la glucosa en sangre a las tandas de ejercicio

Un dato importante: las personas que no tienen diabetes, al empezar a hacer ejercicio notan un descenso de la secreción de insulina, un mecanismo que el organismo ha desarrollado para evitar hipoglucemia durante el desarrollo de actividad física. Las personas con diabetes, especialmente aquéllas que son insulino dependientes, deben tener ese mecanismo en cuenta, y ajustar insulina y carbohidratos a la práctica de ejercicio, sobre todo cuando se trata de sesiones muy intensas. Los ajustes dependen de cuatro variables: tipo, duración, intensidad y frecuencia del ejercicio. Dar con el punto justo de insulina y de carbohidratos, puede contribuir a reducir el riesgo de hipoglucemia durante la práctica deportiva. En todo caso, es bueno que tengas siempre a mano una fuente de carbohidratos de absorción rápida.

La otra gran amenaza es la hiperglucemia, es decir, una caída acusada del nivel de glucosa en sangre. ¿Las causas? Dosis bajas de insulina, ingesta excesiva de carbohidratos y actividad física intensa. Y es que, justo después de hacer ejercicio, el nivel de glucosa en sangre puede crecer de forma notable. La alimentación que seguimos antes de la actividad física es determinante. Los objetivos deben ser personalizados, según varios factores, como el plan semanal de entrenamientos o sesiones deportivas, objetivos de reducción de peso, respuestas de la glucosa en sangre a las tandas de ejercicio...

¿Qué comer?

Los tres grandes macronutrientes, carbohidratos, proteínas y grasas, son fundamentales para una dieta equilibrada.

Carbohidratos. Proveen el combustible clave para el cerebro y para el sistema nervioso central, y su ingesta es muy importante a la hora de hacer ejercicio. Entre las fuentes de carbohidratos, se cuentan: cereal/almidón; leche/yogurt; verdura, como patatas y judías; fruta; y cualquier alimento con azúcar añadido. La cantidad de carbohidratos necesaria depende del peso de la persona, y el momento de la ingesta está en función de la rutina de actividad física, y de los niveles de glucosa antes, durante y después del deporte.

Proteína. La proteína es importante para músculos, tendones y huesos. Las necesidades de proteína dependen del tamaño del cuerpo y del nivel de actividad física. La carne, el pescado y los frutos secos, contienen mucha proteína.





Grasa. Las grasas son una fuente de energía. El objetivo es ingerir las grasas buenas, presentes en el aceite de oliva, el salmón o los frutos secos. Las grasas saturadas, que podemos encontrar, por ejemplo, en la mantequilla o en los embutidos, no deben superar el 10% de nuestra ingesta diaria de calorías.

A punto para hacer ejercicio: algunos consejos

Hidratación. La hidratación es crucial para hacer deporte.

Antes de la actividad: Entre 2-4 horas antes de la actividad, habría que consumir entre 35 centilitros y medio litro de agua de fluidos, y habría que asegurarse de que la orina es de color amarillo pálido (indicado de buena hidratación).

Durante la actividad: Hay que beber medio litro de agua cada 30-60 minutos de ejercicio. Los expertos dicen que estamos bien hidratados si después del esfuerzo físico no hemos perdido más del 2% de nuestro peso corporal.

Comidas y snacks

Antes del ejercicio: Si han pasado 3-4 horas desde la última comida, hay que consumir un pequeño snack entre 30 y 60 minutos antes del ejercicio. Puede ser una ingesta de 100-300 calorías, que contenga carbohidratos y una reducida cantidad de proteínas. ¿Qué tal una manzana, antes de una actividad moderada, como caminar durante media hora?

Después del ejercicio: El snack o comida posterior al ejercicio depende de la intensidad, duración y horario de la siguiente sesión de actividad física. Para recuperar fuerzas, una idea puede ser yogurt griego y unas fresas. ●

El snack o comida posterior al ejercicio depende de la intensidad, duración y horario de la siguiente sesión de actividad física. Para recuperar fuerzas, una idea puede ser yogurt griego y unas fresas



MITOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

MITO 1: LOS CARBOHIDRATOS HACEN QUE GANES PESO

Un desequilibrio calórico –demasiadas calorías consumidas, y no tantas quemadas a través de la actividad física– contribuye al exceso de peso. Demasiados carbohidratos y demasiadas grasas. Por tanto, es una cuestión de cantidad. Necesitamos carbohidratos, que están presentes en un gran número de alimentos saludables, y cuyo consumo en una dieta saludable va a ayudar a nuestros músculos a sacar el máximo provecho del ejercicio. Asimismo, los carbohidratos son muy importantes para reducir el riesgo de hipoglucemia durante la actividad física.

MITO 2: NECESITAS MÁS PROTEÍNA PARA GANAR MÁS MÚSCULO

El ejercicio aporta musculación, y los carbohidratos son el combustible de ese ejercicio que fortalece músculo. Para ganar músculo, hay que hacer actividad física y seguir una dieta equilibrada. Añadir proteína por añadirla, no necesariamente va a contribuir a hacer crecer el músculo y, con certeza, va a significar más calorías.

MITO 3: LOS ALIMENTOS DEPORTIVOS SON MEJORES QUE LA COMIDA “REAL”

Muchos de los productos alimentarios deportivos son procesados y no son necesariamente mejores opciones que los alimentos disponibles en el mercado de productos frescos.