

# 13 Falsos mitos en nutrición deportiva

por Alex Herreros



## MITO 01

**“La pasta y su necesidad para “cargar” glucógeno.”**

La Zona demuestra que para obtener energía en deporte no hay que consumir muchos hidratos de carbono. Esa teórica recarga acaba convirtiéndose en peso de más, ya que la capacidad de almacenamiento de glucógeno en el hígado y en músculo es limitada y el exceso de glucosa se almacena en forma de grasa en el tejido adiposo.



## MITO 02

**“Tomar zumo de naranja y mejor en ayunas.”**

El zumo de naranja aumenta rápidamente la glucemia y además es acidificante. Si además lo tomamos en ayunas, prolongamos la acidificación del cuerpo después de un largo período sin comer nada.

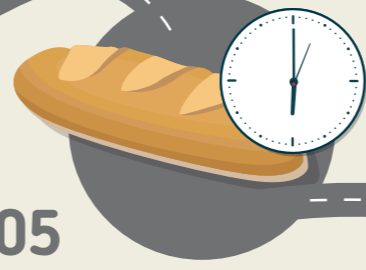
Es mejor no tomar zumo sino la pieza de fruta entera, pero si aún así decides tomarlo, mejor que sea de pomelo o de limón porque, aunque no lo parezca, tienen un pH más alcalino y nos ayudan a basificar y a desintoxicar el organismo.



## MITO 03

**“El consumo indiscriminado de café para rendir mejor.”**

La cafeína aporta grandes beneficios en deporte, pero es mejor pautarla en forma de complemento para evitar un exceso de nerviosismo en personas sensibles.



## MITO 05

**“No debemos comer hidratos después de las 18 h.”**

No tomar nada de hidratos nos provoca problemas para dormir y para absorber los aminoácidos ramificados, es recomendable añadir algo de hidratos de carbono en nuestra cena, idealmente en proporción 40-30-30 de hidratos de carbono, proteínas y grasas.



## MITO 04

**“Tomar claras crudas para desayunar.”**

Las proteínas son necesarias, pero las claras crudas contienen avidina, que es una glicoproteína inhibidora de la vitamina B8 y que es necesaria para la síntesis de glucógeno. Por eso, sí a las claras porque son una excelente fuente de proteína, pero cocinadas.

## MITO 06

**“Ayunar para bajar de peso.”**

El ayuno es una estrategia pero no para bajar peso, sino para estimular ciertas vías metabólicas que nos hagan ser más eficientes, siempre bajo seguimiento de un experto. No obstante, el ayuno puede hacer que pierdas masa muscular.



## MITO 07

**“La leche como bebida de recuperación.”**

La leche es un alimento ácido y la reacción de nuestro cuerpo cuando se encuentra en una situación de acidosis es la de neutralizar el pH y alcanzar la homeostasis. La vía más rápida es obtener el calcio de los huesos ya que éste es alcalino. Por ese motivo, más que recuperarnos, podemos estar degradando huesos y articulaciones.



## MITO 08

**“La falta de descanso.”**

Si no descansamos entramos en un estado de sobre-entrenamiento, debemos buscar mesetas de estrés. Cada 3 o 4 semanas debería haber 1 semana de descanso donde meter una descarga, o tenemos que buscar descansos entre los períodos de carga para que nuestro cuerpo funcione mejor.



## MITO 09

**“No recuperar después del entreno.”**

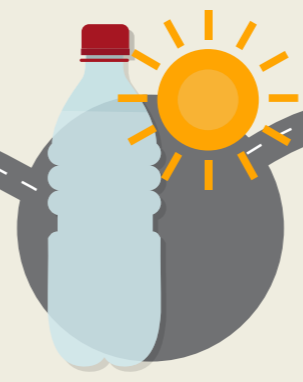
Esto es un punto muy importante, hay que recuperar para poder entrenar igual o mejor al día siguiente y que nuestro cuerpo se vaya reparando. Para ello hay productos específicamente formulados.



## MITO 11

**“El batido de proteínas me pone fuerte.”**

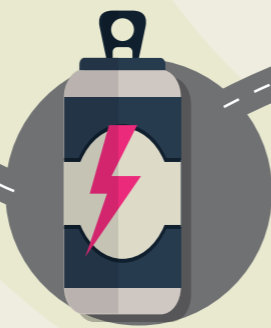
Lo que te pone fuerte es el entrenamiento. El batido no te pone fuerte sino que te hace seguir con ese balance positivo de nitrógeno que nos permite nueva generación muscular.



## MITO 10

**“No beber agua durante el día.”**

Debemos beber suficiente agua durante todo el día (al menos 8 vasos). Seguro que si el agua fuera una bebida de lujo la beberíamos más.



## MITO 12

**“Las bebidas energéticas y estimulantes son buenas.”**

Estas bebidas contienen taurina, que es un neuromodulador importante para la recuperación muscular, pero esos azúcares simples que incluyen también nos sobre estimulan de una forma negativa. Las bebidas energéticas son positivas pero sólo si están bien formuladas y son equilibradas.



## MITO 13

**“La cerveza es sana.”**

La cerveza rehidrata pero es una bebida alcohólica y por tanto dañina para el hígado. Si la tomamos, hay que hacerlo con moderación. Desde luego hay otras bebidas específicas para recuperar mucho más saludables.

El original de Barry Sears

