

MITOS Y MALOS HÁBITOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Pedro Ángel López Miñarro, Doctor por la Universidad de Granada y profesor en la Facultad de CC. de la Act. Física y el Deporte San Antonio de Murcia, nos descubre el conocimiento verdadero de muchos mitos y falsas creencias en la práctica deportiva que producen diariamente muchos daños por prácticas erróneas del ejercicio físico.

1. Tomar agua con azúcar para reducir las agujetas



Este mito se basa en la creencia ya desechada de que el *dolor muscular postesfuerzo de aparición tardía* se produce por la cristalización del ácido láctico producido en el ejercicio intenso. La teoría más aceptada hoy en día es que las agujetas se deben a microrroturas en el tejido conjuntivo del músculo debidas a ejercicios no habituales con predominio de contracciones excéntricas.

Por ello, el tomar azúcar o bicarbonato pretendiendo una mejor recuperación del músculo no sirve para nada. Si queremos realizar ejercicio después de mucho tiempo sin hacerlo, deberemos calentar y estirar muy bien y aumentar las cargas de entrenamiento progresivamente.

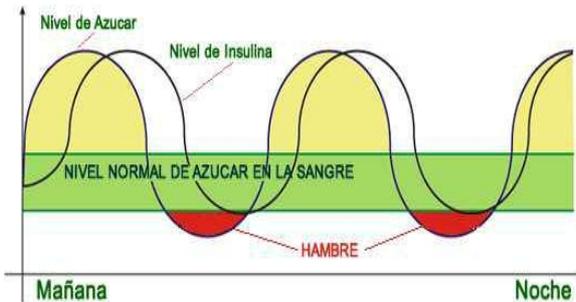


Excéntrico / Concéntrico

2. Seguir una dieta rica en proteínas para ganar músculo

Es verdad que las proteínas sirven para reponer los componentes musculares degradados durante el esfuerzo. Sin embargo, la ingesta de aminoácidos por encima de 1 gramo por kilogramo de peso corporal para una persona sedentaria o de 2 g/kg para atletas que realizan ejercicios de potencia (pesas, multisaltos, multilanzamientos, etc.), no sólo no ayuda a crecer más el músculo, sino que resulta una sobrecarga para el hígado y los riñones que tienen que filtrarlas para ser excretadas. Por otro lado, las proteínas que los riñones no pueden filtrar para ser excretadas, son convertidas en grasa.

3. Consumir azúcar antes del ejercicio para aumentar el rendimiento



Algunas personas, cuando se encuentran débiles o tienen hambre antes de ir a entrenar piensan: "Si la glucosa es energía para el músculo y tomo algo con mucho azúcar, tendré mucha energía disponible para hacer ejercicio! Cierto... pero por muy poco tiempo. A los 5-10 minutos, el cuerpo reacciona al rápido aumento de la glucosa en sangre con una secreción paralela de insulina desde el páncreas, lo que produce un rápido descenso de la glucosa en sangre.

Así pues, si realizamos ejercicio en los 30-40 minutos siguientes a la ingestión de ese azúcar o similar, corremos el riesgo de sufrir un cuadro de *hipoglucemia reactiva*, que produce malestar físico (sudores, debilidad, mareos) y agotamiento prematuro (imposibilidad de obtener energía de la sangre). ¿Qué hacer entonces si vamos a entrenar y nos encontramos débiles? Pues tomar hidratos de carbono complejos bajos en fibra:

40-60 min antes del ejercicio: pan, cereales, arroz, pasta, nueces, etc.

Durante el ejercicio: zumo de frutas (la fructosa no aumenta tanto el índice glucémico), barras energéticas de cereales, preparados solubles (Isostar y Aptonia –Decathlon– tienen unos específicos).

4. Sudar mucho para perder grasa

A esta práctica le podemos agradecer algunas de las mayores burradas que se han visto para intentar perder peso, como correr con chubasquero en días de calor, ponerse fajas o plásticos en la cintura, no beber agua para no ganar peso, etc.

Es cierto que cada litro de líquido pesa aproximadamente 1 kg, y si nos pesamos antes y después de hacer ejercicio podemos comprobar el peso que hemos perdido. Sin embargo, ese peso no es grasa, sino agua! De hecho, este método nos ayuda a saber cuánto líquido debemos beber para recuperar lo que el cuerpo necesita para seguir funcionando correctamente. Como orientación, la pérdida de sudor haciendo ejercicio físico va desde 1 a 3 litros/hora, dependiendo de las condiciones ambientales. Recomendado tomar ½ litro antes de entrenar y 200 ml (un vaso de agua) cada 20 minutos.

Los perjuicios de la deshidratación van desde malestar o descenso de un 30 % del rendimiento físico hasta riesgo de coma provocado por el *golpe de calor*. Al sudar nuestro cuerpo pierde calor, pero también agua y electrolitos. Lo ideal sería no sudar o sudar muy poco, por eso los ambientes frescos son los ideales para realizar deportes de resistencia. Cuando hace sol, una camiseta hidrófuga de color claro repele los rayos de sol que aumentarían nuestra temperatura si nos inciden directamente en la piel.

5. Hacer muchas abdominales para reducir la tripa

Esta falsa creencia presupone que trabajando el recto del abdomen o los glúteos, la grasa que está encima se utiliza de combustible y así reducimos la cintura o las cartucheras. Nada más lejos de la realidad. No ha sido posible demostrar la pérdida de grasa localizada en el tejido adiposo anexo a la zona muscular que se contrae. Ni siquiera corriendo una hora se reduce la grasa de las piernas más que la de los brazos.

Puntualicemos, hacer abdominales correctamente ayuda a mantener un abdomen plano a nivel muscular, pero eso no significa que se reduzca la grasa.

Entonces, ¿cómo reducimos la grasa de zonas determinadas? La única solución es dieta equilibrada y ejercicio aeróbico. La reducción de la ingesta calórica en 200 ó 500 Cal/día permitiría perder 500 grs./semana; si esto lo combinamos con ejercicio de baja-moderada intensidad (aeróbico) de 30-60 min. 3 veces a la semana, nos aseguramos de que ese peso perdido sea grasa y no músculo.

6. Hacer ejercicio provoca hambre y hace engordar

Debido a esta idea, algunas de las personas que hacen régimen no practican ejercicio físico. Gran error. La sensación de hambre depende, entre otros factores, de los niveles de azúcar en sangre (glucemia). Cuando se realiza un ejercicio muy intenso (anaeróbico), se utilizan los hidratos de carbono como fuente de energía, disminuye la glucemia y se desencadena la sensación de hambre.

Si, por el contrario, el ejercicio es aeróbico de 30 minutos o más, habremos consumido principalmente grasas, por lo que la glucemia no descenderá tanto y la sensación de hambre será menor o no será estimulada.

7. El músculo se convierte en grasa y viceversa

El músculo nunca puede transformarse en grasa o viceversa. Ambos son tejidos altamente especializados con funciones específicas. Los músculos son conjuntos de fibras largas compuestas por proteínas contráctiles y el tejido graso se compone de miles de adipocitos, receptáculos redondos diseñados para almacenar energía.

Si una persona que hace ejercicio y está "definida" deja de hacerlo el músculo pierde tono (se decontractura) y poco a poco pierde tamaño (disminuyen los depósitos de glucógeno). Si, esa persona, sigue comiendo lo mismo que cuando hacía ejercicio, aumentará sensiblemente su porcentaje de grasa. El resultado es que desaparece el músculo debajo de la grasa que ha aumentado, pero nunca que el uno se ha transformado en la otra.

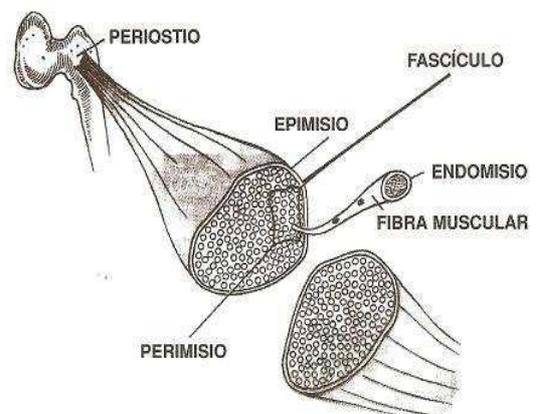


Figura 1. Partes del músculo. Epimisio, que rodea a todo el músculo, Perimisio que rodea grupos de fibras musculares (fascículos) y Endomisio, que rodea cada fibra muscular.

8. No beber agua durante el ejercicio para evitar el flato

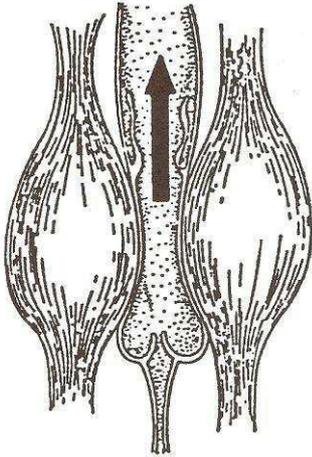
La causa del flato no está clara, aunque es posible que esté debida a diversas causas entre las cuales destaca un flujo de sangre y oxígeno inadecuado a los músculos respiratorios: diafragma e intercostales. Lo que sí está claro es que se puede beber agua antes y durante el ejercicio, ipero ni hincharse! 500 ml antes de empezar y luego pequeños tragos.

El flato no es una lesión, es decir, que no se está deteriorando ningún tejido en la zona dolorida y, por tanto, no es necesario suspender el ejercicio si podemos soportarlo. Ahora bien, si el dolor es muy intenso podemos intentar eliminarlo de varias formas:

- disminuir la intensidad intentando hacer respiraciones muy amplias.
- Contraer el abdomen al espirar.
- Paramos, flexionar el tronco y presionar en la zona dolorida.



9. Pararse súbitamente tras un ejercicio moderado o intenso



Durante la práctica de ejercicio físico, la demanda de sangre de los músculos es muy alta. Por eso, aumenta bastante la cantidad de sangre que sale del corazón cada minuto, y por eso debe volver rápido al mismo. Es el llamado retorno venoso.

Este retorno se consigue gracias a varios mecanismos, y en el ejercicio físico la bomba del músculo esquelético es la más importante. La contracción de los músculos bombea la sangre en contra de la gravedad.

Una parada brusca del ejercicio hace desaparecer este mecanismo de retorno venoso, y como los requerimientos de sangre en los tejidos aún son altos podemos sufrir un colapso circulatorio con síncope, vértigo y náuseas e incluso falta de riego sanguíneo en el corazón.

10. Ducharse con agua fría o muy caliente después del ejercicio

A la finalización del ejercicio físico el cuerpo tiene una temperatura interior aumentada respecto a la situación de reposo. Si nos introducimos inmediatamente en la ducha y utilizamos agua caliente o fría ocurre lo siguiente:

DUCHA CON AGUA CALIENTE: el cuerpo no pierde calor interno, sino que lo mantiene e incluso puede aumentarlo si la temperatura del agua excede la del organismo. Después de salir de la ducha y secarnos, el cuerpo vuelve a sudar con objeto de eliminar el calor sobrante que aún tenemos.

DUCHA CON AGUA FRÍA: se produce una vasoconstricción en los vasos sanguíneos de la piel, es decir, que se cierran y el calor queda guardado en el interior. Después de secarnos, desaparece la vasoconstricción y el organismo vuelve a sudar para eliminar calor.

¿Qué hacer entonces? La tan olvidada "vuelta a la calma" nos sirve, entre otras cosas, para perder ese calor excedente. Con que estiremos entre 3 y 5 minutos después de entrenar perderemos ese calor sobrante y dejaremos los músculos y las articulaciones más relajados que si no lo hacemos. Por otro lado, el agua de la ducha debe ser templada, y aplicar el chorro de agua sobre cuello, muñecas e ingles, pues así se ayuda al cuerpo a disminuir su calor residual.

BIBLIOGRAFÍA: LÓPEZ MIÑARRO, P. Á. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Ed. INDE, Barcelona.

Preguntas

1. ¿Cuál es el nombre científico de las *agujetas*? ¿Cuál es la causa más posible de las agujetas? ¿Qué es la *fase excéntrica* de una acción muscular?
¿Qué hay que hacer para prevenir las agujetas?
2. ¿Cuál es la ingesta de proteínas en un día recomendada para una persona sedentaria de 60 kg? ¿Qué dos procesos se producen con las proteínas que comemos de más?
3. ¿Qué es la glucemia? ¿Cuál es la hormona que compensa la glucemia?
¿Cómo se llama lo que podemos sufrir si tomamos azúcar y hacemos ejercicio poco después?
Cita dos alimentos que sí puedes comer justo antes de hacer ejercicio:
4. ¿Para qué sirve pesarse antes y después de hacer ejercicio? Para correr una maratón, es preferible un ambiente frío o cálido.
Si hace sol y calor, ¿es bueno correr sin camiseta para perder calor y sudar menos?
5. ¿Sirve de algo hacer abdominales si queremos reducir la tripa? ¿Qué hay que hacer para reducir la grasa de una determinada zona?
6. ¿Cuál es el tipo de ejercicio que provoca más sensación de hambre?
¿Qué intensidad, duración y frecuencia debe tener el ejercicio recomendado para perder grasa?
7. Cita dos causas por las que parece que desaparece el músculo cuando se deja de hacer ejercicio. ¿Por qué puede aumentar la grasa si dejamos de hacer ejercicio una temporada?
8. ¿Es bueno no beber agua para evitar el flato?
¿Es necesario detener el ejercicio cuando aparece el flato?
9. Escribe dos palabras que resumen la razón por la cual no podemos parar de hacer ejercicio físico bruscamente:
¿Cómo se llama lo que podemos sufrir si lo hacemos?
10. Escribe en dos palabras el problema por el cual seguimos sudando después del ejercicio:
Escribe en cuatro palabras la solución para perder calor antes de ducharnos:
¿Con qué temperatura de agua es mejor ducharse para no seguir sudando?