

# Deporte y azúcar no están divorciados

7

Por Mayli Estévez  
Fotos: Internet

La mayoría de las personas suelen temerle a la palabra azúcar, pero para la generalidad de los atletas, esta es solo otra forma para mencionar la glucosa. Sustancia que les brinda la energía suficiente para lograr maximizar sus entrenamientos deportivos. O sea, para el deporte, el azúcar es un combustible más y muy necesario. No hay tal divorcio como suele pensarse.

Se conoce que a nivel mundial hay una gran cantidad de personas que consumen diariamente demasiado este producto, lo que contribuye a la obesidad y al sobrepeso. Entonces, ¿qué debería saber un atleta sobre esta sustancia para mantenerse saludable y aumentar al máximo su rendimiento? Existen tres macronutrientes: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. El rango aceptable de los carbohidratos es de 45 a 65 % de las calorías totales en un día. ¿Dónde podemos encontrarlos en una manera simple? Pues en el azúcar.

La fructuosa (azúcar de la fruta), la lactosa (el azúcar de la leche), jarabes, miel, bebidas dulces, postres, entre otros. Pero la respuesta del cuerpo a los azúcares no depende de la forma en que esté añadido. Ya sea de forma natural o adicionada a la comida, el cuerpo humano lo percibirá como azúcar simple, calorías extras y pocos nutrientes.

Un informe reciente de la Asociación Americana del Corazón sugiere que las mujeres no deberían consumir más de 100 calorías de este producto procesado por día (6 cucharaditas), mientras que los hombres deberían mantener un consumo no mayor de 150 calorías (9 cucharaditas).

Ahora, ¿cómo encaja esto en las pautas de un atleta? Un deportista requiere entre 60 y 65 % del consumo total de las calorías diarias provenientes de los carbohidratos. Los azúcares simples aportan un 10 % del valor energético. El consumo muy alto de carbohidratos no es posible si no se incluyen en la dieta azúcares sim-



*El efecto de los carbohidratos en las bebidas mejora el rendimiento a la hora de hacer deporte.*

ples y otras formas compactas de carbohidratos, por ejemplo: azúcar, jalea, miel, dulces y bebidas azucaradas como jugos de frutas



*Es fundamental ingerir algo de azúcar después del esfuerzo físico para restablecer las funciones fisiológica, cardiovascular, muscular y metabólica.*

y bebidas hidratantes. No existe evidencia de que este patrón de alimentación sea perjudicial. ¿Y cuál es su importancia? Pues los carbohidratos son la principal fuente de energía, necesaria tanto para los esfuerzos breves como para los más prolongados. Eventos de resistencia como maratón, ciclismo, triatlón, natación y re-

sistencia aeróbica, y deportes prolongados con arranques explosivos e intensos, como fútbol y tenis.

Ahora, no todo es romanticismo y excesos con el azúcar. El cuerpo necesita energía y los azúcares (no solo el de mesa, sino los hidratos de carbono en general). De los que tomas, una parte se usa directamente para quemarse y producir movimiento, y lo que no, se acumula en forma de glucógeno en el hígado y en los músculos. Por desgracia, la capacidad de acumulación de estos dos depósitos es limitada y el resto se convierte en grasa. Por eso, el exceso de azúcar provoca esas libras de más que nunca el atleta quiere tener.

Pero las buenas noticias entre deporte y azúcar no paran. Este hidrato de carbono, descubierto hace más de 5000 años, se consume desde la cuna, dado que la leche materna es muy dulce. Así que combinado con el deporte y con una buena alimentación, ayuda a un mejor rendimiento físico e, incluso, a la memoria.

Según una investigación de la revista del Colegio Americano de Medicina Deportiva, el efecto de los carbohidratos en las bebidas mejora el rendimiento a la hora de hacer deporte, tanto en condiciones ambientales frías como en más calurosas. El estudio asegura que las bebidas con concentraciones de carbohidratos por encima del 4 % son las que de verdad ayudan al mantenimiento de la resistencia. Además, destaca que a partir de los 30 minutos de ejercicio es muy importante compensar la pérdida de líquidos. También resulta fundamental ingerir algo de azúcar después del esfuerzo físico para restablecer las funciones fisiológica, cardiovascular, muscular y metabólica.

Así que si quiere practicar deporte, podría acompañarse sin pena ni vergüenza de una bebida bien dulce, de un caramelo o, incluso, de azúcar; ese flujo de energía, más que necesario, es vital para su organismo. Disfrute de este matrimonio casi perfecto.