



Huevo

y El Ejercicio Físico



info@chilehuevos.cl





Ejercicio Físico

Teniendo en cuenta la intensidad, duración y frecuencia de la actividad física de las personas se concluye que la mayor parte de ellas es sedentaria. Sin embargo, paulatinamente crece la conciencia y el interés en la población en desarrollar actividad física intensiva. Las personas que se encuentran en esta categoría presentan necesidades nutricionales distintas a las del resto de la población. Requieren más carbohidratos, lípidos, proteínas, hierro y calcio para garantizar su máximo rendimiento y una recuperación óptima después de una sesión de entrenamiento o competición.

Requerimientos nutricionales

Es bien sabido que los carbohidratos son extremadamente importantes en la dieta de los atletas para mantener los niveles de glucógeno muscular y, por lo tanto, su rendimiento durante los entrenamientos y la competencia.

Las investigaciones demuestran que la ingesta de alimentos bajos en carbohidratos puede ser útil para algunos atletas. Manipular el índice glucémico de las comidas en la nutrición deportiva puede ser útil para optimizar la disponibilidad de carbohidratos durante el ejercicio. Esto es particularmente útil para los deportes o actividades que impliquen ejercicio prolongado de intensidad moderada. La adición de proteína o grasa a una comida que contenga carbohidratos reduce el índice glucémico de esa comida. El huevo encaja bien en la dieta de la mayoría de los atletas debido a su densidad de nutrientes y versatilidad. Una comida de huevo en pan tostado o huevos revueltos con arroz o pasta ofrece una buena gama de las vitaminas esenciales, minerales, hidratos de carbono y proteínas necesarias para un rendimiento óptimo.

El consumo de proteínas de alta calidad en la dieta es esencial para los atletas, pues se requieren éstas para desarrollar, mantener y reparar el tejido muscular, así como para adquirir fuerza y velocidad.

Los requerimientos de proteína para los atletas pueden variar según el tamaño del cuerpo, el objetivo de peso y de composición corporal, el deporte que se desarrolla y el género. Un atleta puede necesitar un aumento de la ingesta de proteínas debido a la necesidad de reparar micro- daños a las fibras musculares inducidas por el ejercicio, al uso de pequeñas cantidades de proteínas como fuente de energía y a la necesidad adicional de proteína para apoyar la ganancia en masa de tejido magro. Los requerimientos de proteína para los atletas de resistencia aeróbica son de 1,3 a 1,6g al día por kg de peso corporal y para los atleta de resistencia muscular son de 1,2 a 1,7g por kg de peso corporal.

Un estudio examinó el efecto del consumo de diferentes cantidades (0, 5, 10, 20 y 40 g) de proteína de huevo después del ejercicio de resistencia en la construcción de musculatura. La síntesis de músculo aumentó en línea con la cantidad de proteína de huevo consumida, sin embargo, alcanzó un máximo al nivel de 20 g. Por encima de este nivel la proteína se utiliza para producir energía.

Otro estudio refuerza este resultado y mostró que una porción moderada de proteínas en una sola comida (unos 30 g) es la mejor para la construcción de músculos, en tanto que la ingesta de más allá de ese nivel no mejora más la estimulación de la síntesis de proteínas.



El huevo es una fuente de proteína altamente biodisponible para los atletas y proporciona todos los aminoácidos esenciales. Los atletas que consumen poca energía (calorías) pueden requerir la manipulación de la dieta para asegurar la ingesta óptima de proteínas y el huevo puede jugar un papel especialmente valioso en este caso.

El hierro es especialmente importante para los atletas serios, sobre todo si se trata de mujeres o vegetarianos, donde los niveles dietéticos ya pueden ser bajos en comparación a los requeridos. La deficiencia de hierro se traduce en fatiga y disminución del rendimiento debido a la disminución de capacidad de transporte de oxígeno. La depleción de hierro es común en los atletas y, si avanza a la anemia, puede afectar considerablemente el rendimiento. La prevalencia de anemia por deficiencia de hierro en los atletas se estima en torno al 3%.



Los atletas a menudo tienen un alto recambio celular de glóbulos rojos, por lo que un aumento de la ingesta de vitamina B12 puede ser beneficio para la regeneración de éstos. También requieren vitamina B6 y ácido fólico para la formación de glóbulos rojos. El huevo es una fuente adecuada de estos nutrientes.

Ha surgido evidencia de que los antioxidantes dietéticos suplementarios pueden reducir el estrés oxidativo y el daño del músculo esquelético asociado con el ejercicio intensivo. Los resultados de estos estudios, sin embargo, han sido contradictorios e inconsistentes. En la actualidad, la evidencia de estudios epidemiológicos y el limitado número de estudios realizados en atletas favorece la recomendación de consumo elevado de antioxidantes de fuentes de alimentos, en lugar de suplementos alimenticios.

La evidencia sugiere que los atletas tienen requisitos más altos de antioxidantes para ayudar a reducir el daño oxidativo. Se recomienda una dieta de nutrientes antioxidantes que contenga el triple de la ingesta diaria recomendada. Los huevos contienen vitaminas A, E y selenio, que tienen funciones antioxidantes y, por tanto, puede ofrecer ventajas nutricionales al formar parte de la dieta de un atleta.

Referencias

1. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association & Dietitians of Canada. Joint Position Statement: nutrition and athletic performance. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada. Med Sci Sports Exerc 32, 2130-2145 (2000).
2. Moore, D.R., et al. Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men. Am J Clin Nutr 89, 161-168 (2009).
3. Burke, L. & Deakin, V. Clinical Sports Nutrition, (McGraw Hill Book Company, 2000).
4. Sports Dietitians Australia. The Glycaemic Index and Sports Performance, Vol. 2002 (1999).
5. Burke, L. & Deakin, V. Clinical Sports Nutrition Fourth Edition, (McGraw Hill, 2010).
6. Symons, T.B., Sheffield-Moore, M., Wolfe, R.R. & Paddon-Jones, D. A Moderate Serving of High-Quality Protein Maximally Stimulates Skeletal Muscle Protein Synthesis in Young and Elderly Subjects. J Am Diet Assoc 109, 1582-1586 (2009).
7. Hida, A., et al. Effects of Egg White Protein Supplementation on Muscle Strength and Serum Free Amino Acid Concentrations. Nutrients 4, 1504-1517 (2012).
8. Applegate, E. Effective nutritional ergogenic aids. Int J Sports Nutr 9, 229-239 (1999).