

LOS CONSEJOS DE COVAP

● El doctor Miguel Ángel Gallo Vallejo, especialista en Medicina del Deporte, analiza la importancia de este alimento en el periodo de recuperación tras este tipo de disciplinas

La leche y los deportes de fuerza



Los deportes de fuerza se caracterizan por contracciones repetidas de alta intensidad de diferentes grupos musculares.

MIGUEL ÁNGEL GALLO VALLEJO

Doctor especialista en Medicina del Deporte



HACÍA alusión en un anterior artículo a que la leche desnatada, según algunos estudios realizados, podía considerarse como una bebida muy adecuada para después del esfuerzo, al aportar todo lo que se necesita después de la práctica de ejercicio físico: carbohidratos, para reponer los depósitos de glucógeno muscular; proteínas de buena calidad (caseína y proteínas séricas) para promover la recuperación y el crecimiento muscular; agua; electrolitos, para reponer los perdidos por el sudor y vitaminas. En este artículo analizaremos el papel de la leche como bebida tras la realización de ejercicios y deportes de fuerza. Estos se caracterizan por contracciones repetidas de alta intensidad de diferentes grupos musculares que producen adaptaciones en los músculos. La adaptación más evidente es la hipertrofia del músculo

esquelético. Pero para que se produzca la hipertrofia muscular debe haber un incremento crónico en el balance neto de las proteínas en el músculo. El balance de proteínas en el músculo depende de la síntesis y degradación de proteínas en el mismo. Por lo tanto, para que se produzca un aumento en el balance neto es necesario que dentro del músculo se produzca un incremento en la síntesis de proteínas, una disminución en la degradación de proteínas o simultáneamente un aumento en la síntesis y una disminución en la degradación de proteínas.

Durante los últimos años, se han realizado diferentes investigaciones sobre la influencia de varios factores que influyen en la respuesta del metabolismo de las proteínas frente a los ejercicios de fuerza, mostrando que la ingesta de aminoácidos, proteínas, carbohidratos o compuestos que contienen mezclas de macronutrientes, tras la realización de este tipo de ejercicios, provoca un aumento en el metabolismo de las proteínas. Aunque no son muchos los trabajos de investigación realizados, diversos estudios señalan que el consumo de leche desnatada tras la realización de ejercicios de

fuerza puede producir un mayor aumento en el metabolismo de las proteínas, al proporcionar un aporte más sostenido de aminoácidos para la síntesis de proteínas del músculo esquelético, ya que el aumento de los aminoácidos en la sangre es más lento y permanece más elevado durante un período más prolongado.

Recordemos que la leche contiene caseína y proteínas de suero en una proporción 3:1, lo que

Tomar leche desnatada incrementa la síntesis de proteínas en el músculo esquelético

hace que la digestión y absorción de estas proteínas sea más lenta, provocando un incremento sostenido en la concentración de aminoácidos en sangre. Otra ventaja es que las proteínas de suero también contienen una gran proporción de aminoácidos de cadena ramificada, que tienen un papel fundamental en el metabolismo y la síntesis de proteínas en el músculo.

El consumo de leche desnatada

parecería crear un ambiente anabólico tras la realización de ejercicios de fuerza y, a largo plazo, combinado con el entrenamiento de fuerza (diferentes estudios señalan 12 semanas como mínimo), sería posible obtener mayores aumentos en la masa magra y en la hipertrofia muscular. Además, como reflejan algunos estudios recientes, la leche también puede provocar pérdidas mayores de grasa corporal cuando se ingiere (los estudios señalan la ingesta de 500 mililitros de leche desnatada una hora después del entrenamiento con pesas) tras la realización de ejercicios y deportes de fuerza. Estos aumentos agudos en el balance neto y síntesis de proteínas podrían posiblemente reforzar las mayores adaptaciones crónicas que ocurren con el entrenamiento de la fuerza.

Así pues, aunque deben realizarse aún muchos más trabajos de investigación, los realizados reflejan la efectividad de la leche desnatada para el período posterior a los ejercicios de fuerza, al incrementar la síntesis de proteínas en el músculo esquelético y producir un mejor balance neto de proteínas musculares. Excelente bebida, además de económica.

A TENER EN CUENTA

MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA EL DEPORTISTA



El consumo de leche desnatada tras la realización de ejercicios de fuerza puede producir un mayor aumento en el metabolismo de las proteínas. Además, combinado con un entrenamiento de fuerza adecuado se pueden obtener mayores aumentos en la masa magra y en la hipertrofia muscular.