

LOS CONSEJOS DE COVAP

● Miguel Ángel Gallo Vallejo, doctor especialista en Medicina del Deporte, analiza el papel de la leche como bebida para el periodo de recuperación tras la realización de ejercicios y deportes de resistencia



SEÑALABA en un artículo anterior que, según algunos estudios realizados, la leche desnatada podía ser considerada 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.

Analizamos el papel de la leche como bebida tras la realización de ejercicios y deportes de fuerza, una actividad cada vez más presente en nuestra vida diaria, y en este artículo nos centraremos en el importante papel de la leche como bebida tras la realización de deportes de resistencia.

Generalmente se considera que los deportes y actividades de resistencia son actividades submáximas que pueden ser realizadas durante periodos de tiempo prolongados. Estas actividades se caracterizan también por ejercicio continuo que es altamente dependiente del metabolismo oxidativo como fuente de energía, por involucrar generalmente a gran-

Beber leche desnatada es muy útil para recuperar tras hacer deportes de resistencia

des grupos musculares y, en ciertas condiciones, por conllevar al agotamiento del glucógeno muscular en los músculos activos.

Existen tres momentos principales en los cuales se considera la nutrición en las actividades basadas en la resistencia: antes, durante y después del ejercicio. Y es en este último periodo, en el de la recuperación tras la realización de ejercicios de resistencia, en el cual los objetivos nutricionales consisten fundamentalmente en promover la resíntesis del glucógeno muscular y el aporte de fluidos para compensar las pérdidas de líquido producidas por el sudor, en donde la leche puede ser una opción importante, aunque existen pocas investigaciones realizadas.

Con respecto a la resíntesis del glucógeno muscular, algunos estudios sugieren que la leche chocolatada es tan eficaz como las bebidas deportivas

La leche y los deportes de resistencia



La leche desnatada favorece la hidratación tras la realización de deportes de resistencia.

comercialmente disponibles para facilitar la recuperación de los niveles de glucógeno muscular.

El otro gran objetivo que tiene una bebida que se consume después de la realización de los ejercicios de resistencia es promover la rehidratación, de-

bido a la pérdida de fluidos excesiva que se produce por el sudor.

Los autores de algunas investigaciones realizadas señalaron que la leche desnatada era una bebida eficaz para favorecer la rehidratación tras la deshidratación inducida por el

ejercicio, señalando incluso que la leche desnatada era mejor que las bebidas deportivas que se encuentran disponibles comercialmente, para promover la rehidratación, debido a que disminuye la producción total de orina durante la recuperación.

La capacidad de la leche para actuar eficazmente como bebida de rehidratación probablemente está relacionada a la composición de la misma. La leche contiene de forma natural concentraciones de electrolitos elevadas (sodio y potasio), lo que favorece la retención de líquidos cuando se consume. Se cree que otro factor que contribuye a la capacidad de la leche de ser una bebida eficaz para la rehidratación post-ejercicio de resistencia es la tasa de vaciamiento gástrico.

Los fluidos ricos en energía salen del estómago mucho más despacio, por lo que se absorben más lentamente en la circulación. Además, los participantes de algunos de estos estudios manifestaron una mayor sensación de plenitud estomacal cuando bebieron leche desnatada en comparación a cuando consumieron agua o bebidas a base de carbohidratos.

Como idea final debemos destacar que, aunque no son muchos los trabajos de investigación realizados, diversos estudios señalan que la leche desnatada puede ser una bebida muy útil en el periodo de recuperación tras la realización de deportes de resistencia.

La efectividad de la leche desnatada en el periodo poste-

La leche también proporciona vitaminas que no están presentes en otras bebidas

rior a los ejercicios de fuerza se basaba en el incremento de la síntesis de proteínas en el músculo esquelético, produciendo un mejor balance neto de proteínas musculares.

En el caso de los deportes de resistencia que necesitan grandes gastos energéticos para su realización, su efectividad no se debe tanto a su papel en la resíntesis del glucógeno muscular, sino más por su eficacia para promover la recuperación de líquidos.

En los próximos años posiblemente podremos leer muchos más trabajos de investigación sobre la utilidad de la leche como bebida en el periodo de recuperación tras la práctica de deportes de resistencia y de fuerza.

Por esta y muchas razones, podemos decir que la leche es un alimento indispensable para la dieta y se hace necesario su consumo siempre.

Más información: www.drminguelangelgallovallejo.com