

# Ejercitarse en ayunas ayudaría a quemar más grasa

## Comer carbohidratos interrumpe el procesamiento de grasas

AP

**A**ndar con el tanque vacío parecería no ser tan mala idea después de todo. Algunos científicos aseguran que los deportistas que quieren quemar grasas deberían evitar comer antes de ejercitarse.

A pesar de que muchos atletas se alimentan antes de entrenar, varios estudios indican que hacer ejercicio cuando el cuerpo contiene pocos alimentos podría ser una buena manera de eliminar grasas. En una monografía reciente, investigadores europeos descubrieron que los ciclistas que entrenaban antes de comer quemaban una cantidad de grasa bastante mayor que los que se alimentaban primero.

Los músculos suelen tomar energía de los hidratos de carbono. Esta es la razón por la que atletas de primer nivel pueden comer mucho antes de una competencia. Sin embargo, si el deportista no ha comido, su cuerpo no tiene tantos carbohidratos en sus reservas, lo que obliga a su sistema a quemar la grasa, dicen los científicos.

“Cuando uno se ejercita (sin haber co-

mido), la adrenalina está alta y la insulina, baja”, dijo Peter Hespel, profesor de fisiología del ejercicio en la Universidad de Leuven en Bélgica. “Esa relación es buena para que los músculos oxiden (disuelvan) más ácidos grasos”. Por eso es que quienes entrenan sin haber comido queman más grasas que si lo hubieran hecho, agregó.

En un estudio publicado en abril, investigadores de la Universidad de Birmingham y otras instituciones pidieron a siete personas que anduvieran en bicicleta tres veces por semana y, una hora después, sostuvieran una sesión intensa de ejercicios sin haber comido. Otras siete personas hicieron lo mismo, sin la obligación de permanecer en ayunas.

Aunque el primer grupo tuvo un rendimiento menor que el otro en los ejercicios intensivos, sus integrantes quemaron una proporción mayor de grasas que de hidratos de carbono comparados con los del segundo. Los resultados se publicaron en la revista científica *Medicina y Ciencia en los Deportes y el Ejercicio*, del Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva.

En 2008, Hespel y sus colaboradores probaron los efectos de la alimentación en hombres que hacían entrenamientos de resistencia. Detectaron entre los que no habían comido un aumento en la cantidad de proteínas usadas para procesar la grasa, lo que indica que sus cuerpos estaban predispuestos a quemar más lípidos por haber ayunado.

Hespel recomendó que la gente realice este tipo de entrenamiento antes del desayuno, porque comer carbohidratos interrumpe el procesamiento de grasas por unas seis horas.

Otros expertos advirtieron que la grasa que se quema de esta manera está mayormente en los músculos y, por lo tanto, no hará gran diferencia para quienes buscan perder peso.

Para los deportistas aficionados que quieren mejorar su régimen de ejercicios, algunos especialistas recomiendan programar con regularidad una sesión de entrenamiento sin haber comido.

“Si haces una corrida larga e intensa sin desayunar una vez por semana, esta corrida

te entrenará para quemar grasas”, dijo Ron Maughan, profesor de deportes y ciencias de la salud en la británica Universidad Loughborough. “Y el resto de la semana, come muchos hidratos de carbono para poder entrenar fuerte”.

Otros dijeron simplemente que no es bueno practicar deportes sin haber comido aunque sea una porción pequeña.

“Si el azúcar en la sangre está baja, uno podría marearse y podría no ser capaz de ejercitarse tan bien como si estuviera bien nutrido”, dijo Alexis Chiang Colvin, médica deportiva del hospital Mount Sinai Hospital de Nueva York, que recomendó comer una banana u otro bocado menor antes de entrenar. ▀



## CIRUGÍA, NO SIEMPRE NECESARIAS CONTRA DOLOR DE ESPLADA

### Muchos casos se curan solos en un pare de semanas

AP

**R**elativamente pocos casos de dolor de espaldas son susceptibles al tratamiento quirúrgico, pero las operaciones de columna –complejas, costosas e innecesarias– aumentan constantemente.

Según un cálculo reciente, en Estados Unidos se gastan 86,000 millones de dólares al año en tratamientos para el dolor de espalda, desde escaneos, analgésicos y bloqueadores nerviosos hasta acupuntura. Esa investigación halló escasas pruebas de mejoría, aunque los costos

se iban por las nubes.

“La medicina se ha vuelto tan (futurista) últimamente, que creen que se puede hacer algo”, dijo el doctor Charles Rosen, cirujano de la columna en la Universidad de California en Irvine.

La realidad es que el tiempo suele ser el mejor remedio. La mayoría de la gente padece dolor de espalda en algún momento de su vida, pero en el 90% de los casos se cura solo en un par de semanas.

En los casos rutinarios, el médico no debe indicar siquiera una radiografía o resonancia magnética a menos que el dolor se prolongue durante más de un mes.

Sin embargo, un estudio realizado el año pasado indica que casi uno de cada tres pacientes con dolor de espalda en un plan del gobierno para la tercera edad son escaneados durante ese primer mes.

¿Cuál es el problema? Que esos escaneos suelen ser engañosos. Pasados los 40 años, la

mayoría de la gente –aunque no experimente dolor– muestra un cierto grado de degeneración de los discos, esos anillos situados entre las vértebras que absorben los golpes. Para el que tiene dolor, señalar ese bulto en la imagen puede ser engañoso.

El problema más grave es que en los casos de dolor persistente, no hay un tratamiento adecuado para todos.

“Se realizan muchos tratamientos para los cuales no existen buenas pruebas científicas de su eficacia”, dijo el doctor Richard Deyo, de la Universidad de Salud y Ciencias de Oregón, que estudia desde hace mucho tiempo los efectos de los distintos tratamientos para este mal tan difícil de vencer.

Por ejemplo, hay una gran variedad de inyecciones para el dolor de espalda, con distintos fármacos y diferentes puntos de inyección. Cuál de ellas es eficaz depende de cuál estudio se consulta. ▀