

Mitos y falsas creencias en la práctica físico deportiva.

Un **Mito** se puede definir como cosa inventada por alguien, que intenta hacerla pasar por verdad.

Determinadas creencias o mitos pueden acarrear problemas para la salud, pues tienen una acción directa o indirecta sobre órganos y aparatos del cuerpo. Que pueden desembocar en un perjuicio a corto o largo plazo.

HECHOS RESPONSABLES DE LA EXISTENCIA DE MITOS

@ Programas de televisión.

@ Redes sociales.

@ Dibujos animados.

@ Anuncios de productos en televisión, gimnasios y herbolarios.

@ Intrusismo profesional en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.

¿Problemas de sobrepeso?, ¿te cuesta desprenderte de esos kilitos que te sobran?, ¿estás harto de dietas y ejercicios extenuantes?.

NO BUSQUES MAS, PUES HAS ENCONTRADO TU AMIGO IDEAL



LIPOGRASIL POWER TRASLATOR

La única faja térmica capaz de extraer la grasa que te sobra a través de los poros de la piel.

El mito de...

...Las agujetas desaparecen tomando agua con azúcar:

Las agujetas son un dolor muscular producido por la rotura de fibras musculares. Aparece horas después de realizar un ejercicio intenso o al que no se está acostumbrado.

Aparecen a partir de las 24 h. y pueden durar hasta 7 días.

Las sufren tanto deportistas experimentados como personas que se inician en la práctica físico deportiva.

- ¿Qué han sido en el pasado las agujetas?

Tradicionalmente las agujetas se han explicado mediante la teoría del ácido láctico. Esta explicación se basaba en la gran producción de ácido láctico ante esfuerzos intensos. El dolor sería debido a las múltiples microlesiones que producirían sobre el músculo los pequeños cristales o agujas de lactato. Se decía que los cristales se clavaban en el interior del músculo. Estos cristales, tras ejercer su acción destructora, desaparecerían al fundirse y ser arrastrados por la sangre al pasar por el músculo. Para las agujetas no existe ningún tratamiento efectivo para hacerlas desaparecer. Una buena opción es que el siguiente día que se haga ejercicio físico se realice una actividad similar a menor intensidad, pues ya existe cierta adaptación a ésta. Esta teoría hoy día no tiene validez.



El responsable de las agujetas, es la práctica de actividades donde predominan las contracciones excéntricas. La contracción excéntrica genera tensiones muy elevadas en el músculo, cuya repetición en una persona no entrenada provoca la ruptura de estructuras musculares

- Tratamiento y prevención de las agujetas.

Para las agujetas no existe ningún tratamiento efectivo para hacerlas desaparecer. Una buena opción es que el siguiente día que se haga ejercicio físico se realice una actividad similar a menor intensidad, pues ya existe cierta adaptación a ésta.

...Consumir proteínas para aumentar la masa muscular



Muchas personas que realizan ejercicio físico, especialmente los que desean aumentar su masa muscular siguen la moda de tomar grandes dosis de proteínas (aminoácidos en bebidas, polvos o pastillas). Se gastan con ello una considerable cantidad de dinero.

Aunque la ingesta de proteínas colabora en el aumento de masa muscular, El responsable de este aumento es el correcto entrenamiento de fuerza muscular. La ingesta cotidiana de alimentos proteicos cumple, e incluso supera, las necesidades establecidas para la inmensa mayoría de los deportistas.

Las principales fuentes de obtención de proteínas están en las carnes, pescados, huevos, leche y sus derivados.

Las proteínas extras que superan las recomendaciones diarias no son necesarias y además, provocan importantes secuelas y alteraciones en el organismo.



Como algunos tipos de cáncer y problemas de riñón porque le impone un gran esfuerzo para excretar los aminoácidos no usados . En otro sentido, una excesiva ingesta mantenida de proteínas provoca descalcificación de los huesos al eliminar calcio a través del riñón, deshidratación, esclerosis y un incremento del ácido úrico en sangre. Otro efecto del exceso de proteínas en la dieta es un aumento del tejido graso, ya que el organismo transforma los excesos de proteínas en grasas.

Se trata de ingerir una dieta variada y correctamente balanceada en cuanto aporte de aminoácidos esenciales, tanto en calidad como en cantidad. Para ello, es conveniente

consultar las tablas de composición de alimentos y a un especialista en nutrición.

... Consumir azúcar antes de hacer ejercicio aumenta el rendimiento

En el subconsciente suena el pensamiento: "como el azúcar es la fuente de energía del músculo, ¡cuánto más tenga en las reservas, mejor!". Esta idea, común en personas sedentarias, deportistas ocasionales, e incluso deportistas asiduos, es una falsa creencia. Y es que el consumo de productos azucarados unos 30 minutos antes del ejercicio tiene un efecto hipoglucémico, que provoca la fatiga.

No se recomienda la ingesta de azúcar, tabletas de glucosa, ni cualquier otro alimento muy concentrado de glucosa en los 30-40 minutos que anteceden al ejercicio físico o competición. La razón es que puede dar lugar a un cuadro denominado hipoglucemia reactiva, que es causa de malestar físico y agotamiento prematuro durante la realización del ejercicio físico. Esto se debe a una disminución de los niveles de glucosa por debajo de valores normales.

...Todo deportista debe tomar suplementos vitamínicos

Las vitaminas son un grupo de compuestos orgánicos que no pueden ser sintetizadas por el organismo, por lo que deben ser ingeridas en la dieta. Las necesitamos en pequeñas cantidades.

Debido a su importancia para la salud evidenciada en la propaganda que ensalza sus virtudes, no sólo en el deporte, sino también en la vida corriente, muchas personas toman grandes dosis de vitaminas sin prescripción médica.



No hay razones para pensar que la administración de complejos vitamínicos en adultos o niños que realizan ejercicio físico va a tener un efecto beneficioso sobre el rendimiento deportivo. Una dieta variada aporta suficiente cantidad de las distintas vitaminas y sólo será necesario recurrir a su suplemento cuando se sospechen déficits o carencias de

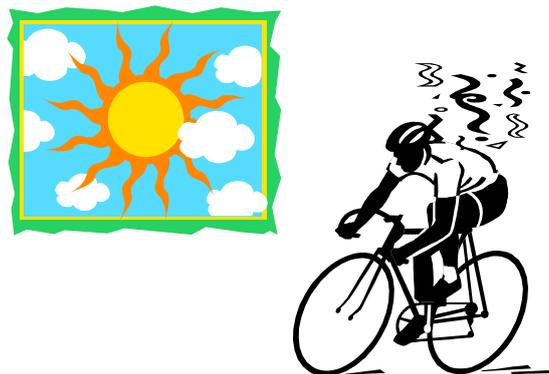
las mismas. La administración indiscriminada de vitaminas no está exenta de riesgos.

EJEMPLOS a modo de curiosidad.

| Vitamina | Efectos negativos del exceso | ¿Dónde se encuentran? |
|-------------------------|--|--|
| Vitamina C | Diarreas, náuseas, calambres e insomnio | Frutas y verduras, destacando cítricos y tomates |
| Vitamina B ₁ | Resulta inútil su exceso, provocando náuseas, vómitos. | Cereales enteros, carnes, hígado y verduras. |
| Vitamina A | Falta de apetito, trastornos de la pigmentación de la piel, fragilidad ósea y dolores articulares. | Alimentos vegetales, plantas de hojas verdes y amarillas, zanahorias, productos de origen animal (hígado de pescado y vacuno). |

...Sudar abundantemente es adecuado para perder peso

"Sudar adelgaza" es una falsa creencia que conduce a una práctica muy extendida, consistente en el uso de vestimenta excesivamente gruesa para las condiciones ambientales, así como prendas gruesas e impermeables (fajas, trajes de neopreno, plásticos



envolventes y otros elementos aislantes) que combinados con el ejercicio y con la restricción en la ingesta de agua u otros líquidos, proporciona a las personas la impresión de una pérdida de peso mucho mayor. Así realizan esfuerzos bajo condiciones terribles, pues pretenden adelgazar a costa de correr a las horas de más sol,

colocándose un plástico sobre la piel, o se introducen en la sauna para sudar abundantemente esperando un efecto adelgazante. Pero la pérdida es de agua, no de peso "real". **El agua es necesaria y el organismo la tiene que recuperar para funcionar correctamente.**

Sudar para adelgazar provoca deshidratación, que a grandes niveles puede llegar a provocar la muerte si no se toman las precauciones adecuadas. El **golpe de calor** es un trastorno que pone en peligro la vida y requiere atención médica inmediata.

...Pérdida localizada de grasa

No existen evidencias que demuestren que la grasa se puede perder de áreas corporales específicas a través de ejercicios localizados.



La falsa creencia de la existencia de una pérdida de peso localizada, está muy extendida cuando se trata de reducir la grasa abdominal. El uso de ejercicios abdominales con este fin es común. Sin embargo no por hacer más abdominales van a desaparecer los "preocupantes michelines".

Los jugadores de tenis muy entrenados tienen en ambos brazos el mismo porcentaje de grasa, a pesar de que un brazo se trabaje mucho más y haga más actividad que el otro.

En este mismo sentido vienen apareciendo en el mercado vibradores y aparatos de masaje, así como electroestimuladores que se anuncian como aparatos efectivos para perder peso. Pueden ser efectivos para otros fines, como por ejemplo relajar, pero afirmaciones como "reducen los nódulos de grasa", "dividen las grasas", etc., no tienen fundamento alguno.

...La natación corrige las desviaciones de la columna vertebral



Desde hace muchos años, la natación ha sido considerada, tanto por médicos como por los profanos en

medicina, como un deporte beneficioso y curativo para la columna vertebral.

La natación no cura la escoliosis. La natación puede usarse como complemento del tratamiento específico de la escoliosis. Si se indica la natación como ayuda terapéutica deberá indicarse el estilo más apropiado para cada caso, y dejarles claro a padres y pacientes qué pretendemos con ella así como que su práctica no excluye la indicación de un corsé u otras técnicas específicas de tratamiento. Además de indicar el estilo más adecuado deberá realizarse con una buena técnica de ejecución llevando un control médico continuo.