

# NUTRICIÓN Y SALUD

## SUS PELIGROS

Hoy en día, y más entre nosotros, los jóvenes, la nutrición suele ser una actividad a la que no se le da mucha importancia por un lado, y sin embargo, por otro, demasiada. ¿Quién no tiene un amigo al que le oyes decir: “¡Dios, estoy gordo!”...y consecuentemente ves que su comportamiento nutricional varía con respecto a lo que venía haciendo últimamente. Esto podría causar problemas graves tanto física como psicológicamente.

Para empezar, podríamos decir que se debería comer de todo y sí, ahora mismo estas leyendo de todo, lo cual significa cualquier tipo de alimento que tengas ahora mismo en tu despensa y que tengas guardado bajo llave debido a su contenido en grasas y para que en cualquier arrebató, este se amaine. Sin embargo, todo esto será posible si va unido a la realización de ejercicio físico, ya sea aeróbico, perfecto para la quema de grasas; o anaeróbico el cual producirá efectos igual de saludables y que te ayudaran también a la quema de grasas, pero ya se hablará más tarde sobre ello.

Primeramente, mencionaré los alimentos y su acción en el organismo. Para ello, podremos ver en el siguiente tríptico, del más necesario al que menos pero que no implica que sea menos importante.

Para empezar, tendremos en la base de la pirámide los alimentos que más carbohidratos proporcionarán a nuestro organismo. Éstos contienen polisacáridos, como el glucagón de donde los animales obtienen la principal fuente de energía.

Luego irían los vegetales y frutas, muy importante por las vitaminas que contienen aunque no proporcionan mucha energía debido a que la celulosa, otro polisacárido, posee una estructura bastante resistente y muy insoluble en agua; sin embargo, por otro lado, son alimentos muy importantes para el buen funcionamiento de la flora intestinal.

Por último, encontraríamos los alimentos que más contenido en grasas tienen pero que resultan igual de imprescindibles en la dieta. En el caso de la carne, aportan mucha cantidad de vitaminas (muy importantes para el cerebro) y las proteínas (imprescindibles para dar forma y volumen a los músculos).

En el caso de los lácteos y sus derivados, muy importantes también por sus vitaminas.

Será en el caso de las grasas y aceites, los alimentos de los que menos tendremos que abusar debido a que son las mismas grasas, las que acumulan mayor cantidad de calorías y se terminarán acumulando si no se consumen.

## EL PORQUÉ DE LAS GRASAS

Siempre nos preguntamos porqué lo que comemos se suele acumular en forma de grasas y no en el músculo, así, en vez de vernos gordos y sin definir en el espejo, nos veríamos “cañones” y con la autoestima por las nubes. El motivo de esto es debido a: si tuviéramos por ejemplo 10gr de grasa, este nos proporcionaría 100kcal.; sin embargo, 10gr de músculo/proteína/carbohidratos nos daría la mitad de calorías. Éste déficit, si lo sumamos al final del día y teniendo un cuenta que un hombre adulto puede consumir una cantidad de alrededor de 2000 cal, necesitarías ingerir una mayor cantidad de cereales, arroz, pasta, carne, pescados, etc que de glúcidos (aceites, azúcares) para alcanzar dicha cantidad.



## **LAS PROTEÍNAS Y SU ACCIÓN EN LA DIETA**

### **¿Qué son las proteínas?**

Moléculas orgánicas de gran tamaño que están formadas por largas cadenas de unos compuestos químicos denominados aminoácidos. Éstos, mediante muchas combinaciones, podremos formar miles de proteínas; sin embargo, en lo que se refiere a las proteínas humanas, están formadas por 20 aminoácidos, de los que 8 son esenciales. Por ello, y como nuestro organismo no puede formar por sí mismo estos últimos, es necesario obtenerlas diariamente a través de los alimentos.

### **¿Para qué sirven?**

Sin ellas, nuestra musculatura no existiría. Sin embargo, ésta es sólo una de las muchas e importantes tareas que ejercen. También se podría decir que sirven para casi todo, pues están presentes en la mayoría de las funciones vitales del cuerpo: son necesarias para la formación y reparación de los tejidos.

### **¿Dónde encontramos las proteínas?**



La podemos establecer en dos grandes grupos de alimentos: las de origen animal (carne, pescado, huevos y lácteos) y las de origen vegetal (cereales, legumbres y frutos secos). Todo

estos productos, junto con un buen ejercicio de tonificación muscular, se transformarán en músculo, es decir, aumentarán la masa muscular.

Otro dato importante sería el de la fórmula: grasa + trabajo = músculo. Esto se puede deducir de la gran cantidad de sustancias reservas que contienen las grasas, además del contenido proteico. Si a esto, le unimos un trabajo, además de la quema de grasa, conseguiremos tonificación y definición muscular.

## **CARENCIA DE PROTEÍNAS**

**\*\* Cuando el cuerpo no recibe diariamente las proteínas que necesita, las busca en sus propios tejidos, lo que provoca una pérdida de masa muscular.**

**\*\* Te fatigas antes, física y mentalmente**

**\*\* El sistema inmunológico se resiente y eres más vulnerable a las infecciones.**

**\*\* Se reduce la capacidad de eliminar productos de desecho, caso de los radicales libres, causantes del envejecimiento.**

**\*\* Los procesos metabólicos se ralentizan.**

## **Proteínas - Artificiales**

Siempre estamos oyendo el ir y venir de las proteínas artificiales como la creatina, L-carnitina, taurina, etc. Todas estas son aditivos que suelen utilizar los deportistas pero, ¿para qué? El secreto de dichas sustancias no es que se adhieran directamente al músculo sino

por el efecto que producen en las células. Éstas, normalmente suelen obtener la energía de los alimentos recientemente



ingeridos o de los glúcidos almacenados en el hígado nunca directamente de las grasas. Ahora bien, la ingesta de dichas proteínas, permite que las mitocondrias de las células obtengan la energía directamente de las grasas, permitiendo que se quemen mucho más rápido. Además, como ya he mencionado anteriormente, las grasas poseen sustancias protéicas por lo que además de perder grasa, ganas músculo.

Una buena metáfora que explicaría todo esto sería: De las minas se puede extraer más carbón si se aumenta el número de vagonetas donde cargarlo y de mineros que las llenen. Con más vagonetas, sin contratar más mineros, no crece la producción. En el caso de las proteínas quemagrasas ocurre lo mismo.

"Pongamos que el carbón es la grasa corporal y los mineros, el nivel de actividad física o consumo de energía por parte del metabolismo. Las vagonetas son la L-carnitina (la estrella de estas proteínas). Por más vagonetas que introduzcas en la mina, si la cantidad de mineros se mantiene, no extraéremos más carbón. Así que si no haces más ejercicio, por mucha que tomes, no quemarás más grasa.