

Artículos

16 de junio 2010

Correr descalzo es bueno para los pies

WASHINGTON (AP).- El biólogo y atleta Daniel Lieberman, de la Universidad de Harvard, formuló una pregunta sencilla: “¿Se puede correr descalzo?”. La respuesta: Sí, y es lo mejor.

En todo caso, correr descalzo parece ser lo mejor para los pies, ya que produce menor estrés de impacto comparado con el calzado deportivo, de acuerdo con un estudio de Lieberman publicado en la revista Nature.

La investigación fue financiada en parte por una compañía fabricante de calzado minimalista que trata de imitar el pie descalzo. Lieberman dijo que la compañía no intervino en el diseño del estudio ni tuvo influencia sobre los resultados.

La gente que crece corriendo descalza -como los varones de la provincia Valley Rift de Kenia, conocida por sus maratonistas campeones- tiende a colocar el frente o el medio del pie al tocar tierra. Y cuando usan calzado, siguen corriendo así. La gente que siempre ha usado calzado deportivo acolchado tiende a caer sobre el talón.

Esta diferencia es importante. El estudio de Lieberman estudió el impacto que tienen los distintos tipos de carrera sobre los pies y encontró que los corredores calzados tocan el suelo con la masa de toda la pierna, casi el 7% del cuerpo. Es tres veces mayor al impacto que sufre el pie del corredor descalzo.

“Se trata de saber cómo se toca el suelo -dijo Lieberman, especialista en biología evolutiva humana-. Cuando uno toca el suelo, una parte del cuerpo se detiene en seco”.

Para el que corre con el pie calzado, “es como sufrir un golpe de martillo en el talón”, dijo Lieberman. En cambio, “los corredores descalzos prácticamente no sufren colisión”.

Sin cambios bruscos. Pero los corredores no deben despojarse del calzado bruscamente o adoptar el calzado que imita el correr descalzo de manera abrupta, dijo Lieberman. Quien cambie bruscamente “tiene una alta probabilidad de lesionarse”, advirtió. El cambio en el calzado o la distancia debe ser gradual, a razón del 10% por semana.

El estudio no indaga en las lesiones ni concluye que éstas son más frecuentes en los que corren calzados. Ese debería ser tema de una próxima investigación, sostuvo Lieberman.

Lieberman ha estudiado la evolución de la carrera de larga distancia. Hace 2 millones de años, nuestros antepasados prehumanos la utilizaban para agotar a su presa en las cacerías

prolongadas. Encontró que la invención del calzado deportivo moderno en los 70 modificó la manera de caminar. Y el cambio no fue necesariamente positivo.

El doctor Pietro Tonino, jefe de medicina deportiva en el sistema de salud de la Universidad Loyola en Chicago, quien no participó del estudio, dijo que las conclusiones le parecían sensatas. “La lesión más común en los corredores es la de talón”, dijo Tonino. La más frecuente es la fascitis plantar, una dolorosa irritación e inflamación.

Fuente: http://www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota_id=1229162

06 mayo 2010

El nuevo orden mundial en el entrenamiento de resistencia

La psiquis humana es muy poderosa. Es responsable de auto-limitarte con pensamientos destructivos, y a la vez de auto-empoderarte con pensamientos que nos llevan a lograr grandes cosas. Por ejemplo, ¿cuánta gente cree que puede correr una maratón, 50 kilómetros, o incluso 100 millas? ¿Qué hay acerca de levantar en sentadilla 250 kilos, o incluso 500 kilos? ¿Puedes correr un 10K en menos de 40 minutos? Si la respuesta es “Nunca podré hacer esas cosas”, debes parar de leer en este momento. Puedes no tener la libertad psicológica para comprender este artículo.

No hacía nada de entrenamiento de fuerza. Pensaba que la fuerza nada tenía que ver con lo que estaba haciendo. ¡Estaba tan equivocado!

Como adolescente, destacué en deportes de breves intervalos como la natación y el water polo. A los veintipocos años, ingresé al mundo del levantamiento de potencia (powerlifting), pero me destrocé la espalda con una serie de peso muerto mal hecha, lo que me alejó del deporte por varios meses.

Luego empecé a entrenar para mi primera triatlón: distancias breves y rápidas de 500 metros de natación, 13 millas en bicicleta y 5 kilómetros de carrera. Mi entrenamiento consistía en “mientras más, mejor.” Promediaba seis millas por semana en natación, más de 100 millas en bicicleta, y más de 30 millas en carrera. No hacía nada de entrenamiento de fuerza. Después de todo, pensaba que la fuerza nada tenía que ver con lo que estaba haciendo. ¡Estaba tan equivocado! Al final resultó que durante la carrera fui superado por muchos individuos obesos, que a juzgar por la apariencia estaban en mala condición física. Me sentí humillado, por decir lo menos, pero también motivado, a diferencia de otros momentos de mi vida.

Mi entrenamiento era puramente oxidativo y exagerado. No tenía vida, mi esposa no estaba feliz y yo estaba severamente sobre entrenado. Bueno para la resistencia, pero no tanto para el cuerpo y la vida personal.

Subí en los rankings del mundo de la triatlón en poco tiempo con una competencia de distancias olímpicas, y luego un medio Ironman, pero no me detuve hasta que completé un Ironman en Canadá. Fue una gran competencia, y yo estaba muy agradecido de haber podido terminarla. El entrenamiento, sin embargo, consumía mucho tiempo porque era antes de que conociese lo que sé ahora. Mi entrenamiento era puramente oxidativo y exagerado. Probablemente entrenaba de 24 a 30 horas por semana, incluyendo ocho millas de natación, más de 200 millas de bicicleta, y más de 50 millas de carrera por semana. No tenía vida, mi esposa no estaba feliz y yo estaba severamente sobre entrenado. Bueno para el mundo de la resistencia, pero no tanto para el cuerpo y la vida personal.

Después del Ironman empecé a cuestionar mi entrenamiento. ¿Por qué todo mundo estaba haciendo toda esa actividad aeróbica? No me quedaba sin aliento en ese evento. Más importante, ¿por qué estaba yo siguiendo su modelo? Esencialmente, una vez que desarrollas una base aeróbica y continúas con un programa de ejercicios, la base aeróbica no disminuirá. En el 2001 me presentaron a alguien que cambió mi manera de entender el mundo. El Dr. Romanov cuestionó a todos y creía que había una forma más corta y mejor para entrenar. Cerré la boca y me puse a escuchar a fines del 2004, y empecé a entrenar con un propósito. Explicaré en los párrafos siguientes a qué me refiero con “entrenar con un propósito.” completé la sexta carrera más ruda de 100 millas en el mundo, promedié 6.5 horas de entrenamiento por semana.

En junio de 2006 corrí The Western States 100 Endurance Run en 26 horas y pico. La temperatura alcanzó los 110 grados en los cañones de esta carrera de parajes aislados. Ascendí más de 17,000 pies y descendí más de 22,000 pies. Empecé a hacer entrenamiento de fuerza y entrené un promedio de 10.5 horas por semana para este evento. Hice investigación en temas de entrenamiento. Conocí a Jason C. Brown de CrossFit Philly, entrenador de mucho conocimiento y fanatismo por los kettlebells, herramientas que uní a mi plan. Estaba haciendo más entrenamiento de intervalo del que nunca había hecho e intentando mantener ritmos específicos, evitando las sesiones largas de entrenamiento monoestructural. Pero aún no estaba en lo correcto. No me malentiendan, los kettlebells estaban bien, pero incluso 10.5 horas de entrenamiento desalentaban a mi esposa.

Mi cuerpo aprendió a volverse aeróbico en los ritmos altos, incluso durante el trabajo de velocidad

El 15 de septiembre de 2007, completé la que me han dicho es la sexta carrera más ruda de 100 millas en el mundo, el Angeles Crest 100 (el Western States 100 no califica entre las diez más rudas.) Promedié 6.5 horas de entrenamiento por semana. Eso incluía sesiones de fuerza (casi 3 horas), CrossFit y trabajo de intervalos. Mi cuerpo aprendió a volverse aeróbico en los ritmos altos, incluso durante el trabajo de velocidad. Al inicio de esta remodelación, mi máximo en squat era de 250 libras. Tres semanas antes de la carrera podía levantar 240 libras seis veces, fácilmente. No aumenté mi peso corporal, y establecí marcas personales en cada una de las distancias. Me presenté en la carrera en un casi perfecto estado mental, no sobre entrenado ni decaído. Estaba positivo, cuidé mi cuerpo antes del evento: litros de líquidos, alimentación adecuada, mucho alivio miofascial y estiramiento. Fui con la expectativa de terminar, y lo hice.

Favorecer una vía metabólica (por ejemplo, la oxidativa o aeróbica que se entrena en la actividad de resistencia) no puede estar más equivocado en principios de entrenamiento y metodología

¿Cómo funciona todo esto?

¿Alguna vez has corrido un 10K o más, y has experimentado no una escasez de aliento (la resistencia cardiovascular no es el factor limitante) pero sí un dolor en las piernas e incluso en otros músculos? ¡Esto significa una escasez de fuerza, resistencia muscular y acondicionamiento! Coach Greg Glassman lo explica en su artículo acerca del tercer estándar de aptitud física cuando habla sobre las tres vías metabólicas: “Favorecer una o dos (vías metabólicas), excluir las otras y no reconocer el impacto de un excesivo entrenamiento en el sendero oxidativo son, sin discusión, los dos errores más comunes en el acondicionamiento.” Favorecer una vía metabólica (por ejemplo, la oxidativa o aeróbica que se entrena en la actividad de resistencia) no puede estar más equivocado en principios de entrenamiento y metodología. Tener a los deportistas haciendo más de 100 millas en bicicleta a tres o cuatro semanas del Ironman World Championships, o haciendo cualquier actividad altamente oxidativa por largos períodos de tiempo, no tiene sentido si el atleta ya ha desarrollado la habilidad de usar oxígeno efectivamente. La solución es entrenar la fuerza y hacerlo trabajar más rápido que la velocidad normal (por ejemplo, entrenamiento de velocidad e intervalos), mientras se mantiene la habilidad para recuperarse.

¿no sería mejor tener la habilidad para recuperarte de los entrenamientos de manera que puedas realmente beneficiarte de ellos?

La recuperación es el siguiente factor limitante que debemos trabajar en deportistas de resistencia. La mayor parte de ellos entrenan excesivamente en la vía oxidativa. Incluso si estás entrenando solo en esta vía, ¿no sería mejor tener la habilidad para recuperarte de los entrenamientos de manera que puedas realmente beneficiarte de ellos?

La energía es el factor primario en este tipo de entrenamiento. Debemos ser capaces de ver el nivel de energía del individuo y cuánto puede manejar, a qué velocidad y cuánto peso puede mover. Todo eso mientras conserva la capacidad de levantarse al día siguiente y de hacer de cuatro a ocho repeticiones de un kilómetro a un ritmo de 5:00 millas (si esto es lo que puede manejar), y al día siguiente poder hacer “Helen” en su mejor tiempo o cercano a él. Tal como escribí al inicio, mucho de esto es acerca de la psiquis y tu habilidad para creer que puedes manejarte mejor (y diferente) de lo que has hecho hasta ahora. No esperes un cambio de la noche a la mañana. Esto es algo que tomará aprendizaje y paciencia como todo en la vida. Si estás convencido de que tienes la habilidad, ¡las posibilidades esperan por ti!

(Versión original y completa: The New World Order for Endurance Training, de Brian MacKenzie para el CrossFit Journal. Foto: Cortesía CrossFit Journal. Traducción: CrossFit Perú)

08 de Septiembre 2009

Dieta de la Zona (II)

La zona se alcanza con el equilibrio entre las 2 hormonas que controlan la concentración de azúcar en sangre: la insulina y el glucagón.

Los niveles normales de azúcar en sangre se sitúan entre 80 y 100 m/dl o mg% (para que podáis interpretar vuestros análisis de sangre). El mantenimiento de una glucemia normal es fundamental para que el metabolismo funcione bien, por eso, el organismo controla mediante hormonas, que los niveles sean precisos.

El cerebro y el sistema nervioso se alimentan exclusivamente de la glucosa que obtiene de la sangre, por lo tanto, para que su funcionamiento sea el más correcto, es fundamental que esta concentración sea constante.

En función de que la concentración de azúcar sea mayor o menor, el páncreas segrega una u otra hormona, para tender a equilibrar esta situación.

La insulina es la hormona que aparece cuando la concentración de azúcar es alta. Su función es la de almacenar el exceso de azúcar en la musculatura, el hígado y en el tejido adiposo (grasa corporal).

Si se acumula mucha glucosa en poco tiempo, se produce hiperglucemia (la concentración se dispara por encima de los 140 mg%), entonces hay una gran secreción de insulina en sangre.

Acto seguido, los elevados niveles de insulina en plasma provocan una rápido y excesivo transporte de glucosa de la sangre a los tejidos (hígado, músculo y grasa, como explicábamos antes), produciendo hipoglucemia ($< 40 - 50$ mg%).

La consecuencia directa de su trabajo es que el cerebro tenga escasez de azúcar, por lo que rinde peor.

Esto se traduce en un peor estado de ánimo, menos atención y capacidad de concentración mental. Paralelamente, este almacenamiento de azúcar en forma de grasa es lo que nos hace engordar (por eso el dulce engorda).

La respuesta de la insulina y la hipoglucemia reactiva es un aspecto que los deportistas deben tener muy presente a la hora de alimentarse; pues el bajón físico y mental que se sufre durante esta fase de hipoglucemia, puede perjudicar notablemente su rendimiento deportivo, especialmente en las horas posteriores a la comida.

Una comida rica en hidratos de carbono, en una hora, aumenta el nivel de azúcar en sangre. El índice glucémico es el efecto de un alimento sobre el nivel de azúcar en sangre, tanto en cantidad como en velocidad.

Es muy importante que tengamos presente el índice glucémico de los alimentos a la hora de seleccionar los hidratos de carbono de nuestra alimentación. Existen criterios para valorarlos, así como unos niveles específicos para los alimentos; pero los efectos varían de unos individuos a otros.

Con una toma normal de hidratos de carbono en una dieta variada, el índice de glucosa permanece constante.

El glucagón, tiene un efecto inverso. Es una hormona que moviliza los depósitos de energía, para aumentar la concentración de azúcar en sangre, de cara a afrontar algún tipo de esfuerzo físico.

Esta hormona, aparece en situaciones de esfuerzo físico o alerta, que son situaciones menos frecuentes a lo largo del día; por lo que para conseguir el equilibrio que buscamos tenemos que buscar otros recursos: que en este caso sería el poder metabólico de los alimentos.

Aunque la insulina sea responsable de hacernos engordar, su presencia no deja de ser necesaria; ya que su baja producción elevaría excesivamente el azúcar en sangre (diabetes).

Hay un estado conocido como resistencia a la insulina: Los niveles de insulina son elevados (hiperinsulinismo), pero los de azúcar en sangre se mantienen altos porque las células a donde ésta se dirige ya no responden a dicha hormona.

La mezcla de ambas situaciones provoca la acumulación excesiva de grasa corporal, y un hiperinsulinismo prolongado puede provocar diabetes y acelerar la aparición de enfermedades cardíacas.

El equilibrio entre estas 2 hormonas se caracteriza por el bienestar, la ausencia de enfermedad, y una mayor claridad y concentración mental, y como se ha dicho antes por una estabilidad metabólica en la que las grasas serían el combustible utilizado para toda nuestra actividad diaria.

Los carbohidratos estimulan la liberación de insulina, mientras que las proteínas de la dieta estimulan la secreción del glucagón.

En la dieta de la zona se propone un equilibrio entre hidratos de carbono y proteínas para alcanzar la zona, y poderla mantener hasta la siguiente comida.

Si el equilibrio entre insulina y glucagón es el medio para acceder a la zona; los eicosanoides son la zona en sí.

Los eicosanoides son unas suprahormonas que controlan todos los sistemas hormonales y todas las funciones fisiológicas del organismo (sistema cardiovascular, inmunitario, nervioso central, reproductor, etc).

Como el resto de las hormonas, para mantener el control, tienen un efecto contrario o antagonista. De su equilibrio, derivaría un buen estado de salud; de su desequilibrio, la enfermedad.

Los eicosanoides derivan de los ácidos grasos esenciales de la dieta. Estos pueden derivar en buenos o malos, según la influencia del glucagón o de la insulina.

La insulina genera eicosanoides malos y el glucagón produce los buenos. De ahí que el equilibrio de ambas hormonas sea tan importante, y para ello, el equilibrio entre hidratos de carbono y proteínas.

Esta terminología no es muy acertada, aunque el autor los clasifique como malos, también son necesarios para mantener el equilibrio del organismo; en su ausencia también habría problemas: No habría coagulación de sangre en las heridas abiertas, tendríamos la presión sanguínea por los suelos (pudiendo morir de un shock), etc.

Estos conceptos sobre el funcionamiento del organismo nos sirven para fundamentar la dieta de la zona.

04 de Septiembre 2009

Dieta de la Zona (I)

La dieta de la zona es una de las diversas propuestas alimenticias que nos encontramos cuando nos planteamos mejorar nuestra alimentación.

El modelo fue creado por Barry Sears, en Estados Unidos, quien lo considera como un estilo de vida más que como una dieta, ya que sería una manera de alimentarnos que se podría mantener permanentemente.

Se empezó utilizando con nadadores olímpicos, luego se puso de moda entre algunas estrellas de Hollywood, y, actualmente, se ha difundido como una alternativa para orientar nuestra nutrición.

La característica fundamental de esta dieta es que organiza la alimentación respecto a la influencia que tienen los alimentos sobre el metabolismo, más que por la suma de calorías que aporta.

¿Qué es la zona?: El objetivo de la dieta es alcanzar y mantener un estado metabólico, al que denomina “estar en la zona”, en el que el cuerpo y la mente trabajan en su máxima eficiencia. La salud mejora y nos encontramos en estado de bienestar.

El organismo se activa y consume las reservas de grasa que tanto nos cuesta movilizar y con ello “quemar”, a la vez que mentalmente mejoramos en ánimo, atención y capacidad de concentración.

La zona se alcanza con el equilibrio entre las dos hormonas que controlan la concentración de azúcar en sangre: la insulina y el glucagón.

Este estado lo podemos alcanzar también por medio del ejercicio físico. Tras una actividad agradable, tenemos una sensación de frescura, confort, etc que es propio de la zona. Pero cierto es que este estado no lo podemos mantener durante mucho tiempo.

El autor considera que equilibrando el consumo de alimentos respecto a determinadas normas se puede alcanzar también este estado. De tal forma que si cuidamos todas nuestras comidas podemos pasarnos todo el día en la zona.

Los beneficios en el organismo los conseguimos cuando pasamos el mayor tiempo posible en la zona o lo más cerca posible.

01 de Septiembre 2009

Entrenamiento anaeróbico

El ejercicio físico estimula al organismo durante el tiempo que dura el esfuerzo, y esta activación se mantiene tras cesar la actividad durante un período de tiempo hasta que el organismo se estabiliza y recupera del esfuerzo.

El grado de activación depende de la intensidad del esfuerzo de manera que a mayor intensidad mayor activación y si esta es muy fuerte el organismo tarda bastante tiempo en volver al estado de reposo.

De esta manera aunque los ejercicios más intensos (los anaeróbicos) no se pueden prolongar durante mucho tiempo debido a su dureza, sin embargo van a mantener el nivel de activación en el organismo durante mucho más tiempo que los ejercicios más suaves.

Así mientras el organismo esté activado las constantes vitales están más aceleradas y el consumo energético es mayor. Esto influye en el metabolismo basal que se acelera y consume más calorías.

El aumento del gasto energético no afecta sólo al período de tiempo en el que el cuerpo vuelve a la calma sino también al intervalo de tiempo en el que el organismo regenera los tejidos desgastados a causa del ejercicio porque esta reconstrucción también requiere un aporte energético

Durante estos períodos de regeneración deberíamos evitar realizar un esfuerzo de las mismas características porque el organismo no ha restablecido totalmente los sistemas implicados en el esfuerzo. Así por ejemplo, los esfuerzos anaeróbico lácticos de máxima intensidad (una carrera de cuatrocientos metros por ejemplo) no deberían repetirse hasta pasados unos tres días.

Estos márgenes tan amplios de recuperación antes de volver a repetir una carga de las mismas características nos puede servir como referencia para comprender el tiempo que realmente emplea el organismo en recuperarse de un esfuerzo muy intenso.

29 de Julio 2009

Los beneficios de los Omega 3 en la práctica deportiva

Las excelentes propiedades de los ácidos grasos omega 3 sobre el metabolismo y ante diferentes patologías cardiovasculares, están avalados por diferentes y numerosos estudios . Es importante señalar que todos los beneficios de los omega 3 sobre el sistema nervioso, son debidos a que una parte importante del cerebro está formado por grasas constituyendo los ácidos omega 3 un porcentaje importante del mismo.

Beneficios de los ácidos grasos Omega 3

- refuerzan el sistema inmune: son precursores de sustancias implicadas en el sistema de defensa
- actúan en la coagulación sanguínea previniendo la formación de coágulos
- disminuyen el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares
- intervienen en el correcto funcionamiento del sistema nervioso
- generan estabilidad en las membranas celulares
- reducen el colesterol y la tensión arterial
- estabilizan la contracción del músculo cardíaco, disminuyendo la tendencia a sufrir arritmias cardíacas (infarto de miocardio) y por lo tanto un menor riesgo de mortalidad cardiovascular
- disminuye la inflamacion y el dolor en las enfermedades articulares (artritis)
- mejoran el desarrollo físico y psíquico en la infancia (beneficiosos en caso de depresión infantil)

Omega 3 y deporte

Así también podemos mencionar sus virtudes en todas aquellas personas que practican deportes o algún ejercicio físico.

En los deportistas los ácidos grasos omega 3 resultan muy beneficiosos ya que intervienen en dos procesos vitales:

- **la oxidación:** los procesos de oxidación, están muy relacionados con el envejecimiento del organismo. Si bien los omega 3 no ejercen una acción directa contra los radicales libres, es decir no tienen una acción antioxidante, mejoran la funcionalidad de las membranas celulares y las refuerzan contra estas sustancias tan nocivas para el organismo.
- **la inflamación:** el ejercicio intenso genera procesos inflamatorios, y los ácidos grasos omega 3 tienen una acción directamente antiinflamatoria, muy eficaz para el deportista, siempre que el resto de su alimentación sea correcta y equilibrada.

Inhiben la producción de mediadores inflamatorios como PGE2 (prostaglandina E2), TXA2 (tromboxano A2), leucotrienos e interleukinas.

Los deportistas deben tener en cuenta también, que sus necesidades energéticas son mayores, y en una dieta saludable su principal fuente calórica son los hidratos de carbono. También deben cuidar los demás nutrientes y en especial la calidad de las grasas.

Fuentes

Encontramos los omega 3 (EPA y DHA) en los pescados azules (sardinas, arenque, jurel, atún, bonito, salmón, caballa, trucha, emperador, etc.), también aunque en cantidades menores en los pescados blancos.

Otras fuentes son:

- los frutos secos, en especial las nueces
- lácteos enriquecidos con omega 3
- semillas de lino
- suplementos de omega 3

Recomendaciones

Para cubrir las necesidades de estos ácidos grasos, es aconsejable consumir al menos 2 veces a la semana algún pescado azul. Si no puede ser posible consumir dicha cantidad, se deben incorporar en la dieta alimentos enriquecidos con Omega 3 o cápsulas de aceite de pescado.

Como mencionamos anteriormente los omega 3 siempre estarán dentro de una dieta variada, equilibrada, donde se cuiden los demás nutrientes y en especial el tipo de grasas.

info: <http://www.zonadiet.com/deportes/omega3-deporte.htm>

15 de Julio 2009

DOLOR MUSCULAR POSTESFUERZO (DOMPAT)

En este tipo de molestia (también denominada DOMS –Delayed Onset Muscular Soreness- o DMT –Dolor muscular tardío-) (Cbral y Pérez, 2001) se caracteriza por aparición de dolor muscular a las pocas horas de concluir el ejercicio y durante las primeras 24 horas, alcanzando su pico de dolor entre 24 y 48 horas (Dorbnic, 1989, Miñarro, 2002; Connolly y col., 2003) y descendiendo y remitiendo pasados aproximadamente unas 96 horas tras el ejercicio (Connolly, y col., 2003). El dolor se encuentra concentrado en la porción distal del músculo, donde el tejido conectivo muscular es más abundante, aunque en los casos severos el dolor puede ser generalizado a toda la masa muscular. (Dorbnic, 1989; Fernández Vaquero y Pérez Ruíz, 2002). Asimismo la hipersensibilidad de la zona afectada hace que estímulos que generalmente serían inocuos (como una ligera presión) desencadena una sensación dolorosa (alodinia mecánica) (Cabral y Pérez, 2001)

Podemos destacar entre los síntomas del DOMPAT la pérdida significativa de fuerza, el dolor muscular, la rigidez, hinchazón (McHug y col., 1999 en Connolly y col., 2003), la

impotencia funcional, el dolor a la palpación y la reducción del rango de movimiento (Miñarro, 2002). Estas respuestas fisiológicas pueden incluso alterar los patrones de reclutamiento de fibras (Cheung y col., 2003) aumentando el riesgo de lesionarse.

La intensidad del daño va a depender de la familiarización que tenga el deportista con el ejercicio y con la intensidad del mismo de la misma forma que influyen son la rigidez, velocidad de contracción, fatiga y el ángulo de contracción. (Connolly y col., 2003). Aunque la intensidad puede variar mucho en función de las características del ejercicio.

10 de Julio 2009

Efecto del entrenamiento de intervalos de alta intensidad en el % de grasa corporal

Muchos se preocupan por el combustible que ocupan en el ejercicio, pero no ven lo que pasa con las siguientes 23 horas... ejercicios de alta intensidad aumentan nuestro metabolismo basal, es decir a lo largo del día quemamos mas grasas de lo acostumbrado

Las investigaciones presentadas en la revista Medicine And Science in Sports and Exercise, muestran que cuando uno se ejercita empleando intervalos de alta intensidad, la cantidad total de calorías que el cuerpo quema durante una hora después del ejercicio, se eleva hasta un 107% mas que con ejercicios de baja intensidad y corta duración, y 143% mas que con ejercicios de baja intensidad y larga duración. Esto se debe a que los ejercicios con intervalos que presentan picos en niveles arriba del 70% del esfuerzo de máxima intensidad, aceleran el metabolismo hasta por tres horas después del ejercicio, un beneficio que no se obtiene con ejercicios de baja intensidad.

Además otra investigación, (Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism, Physical Activity Sciences Laboratory, Laval University, Ste-Foy, Quebec, Canada), comparo a dos grupos, el primero de 20 semanas de entrenamiento de resistencia frente a 15 semanas de entrenamiento de alta intensidad a intervalos.

Costo total del ejercicio de resistencia = 28.661 calorías.

Costo total del ejercicio a intervalos = 13.614 calorías (menos de la mitad)

El grupo de ejercicio a intervalos mostró una pérdida 9 veces mayor en la grasa subcutánea que el grupo de entrenamiento de resistencia.

Es decir, en menor tiempo de entrenamiento perdieron 9 veces mas grasas que los que entrenaron resistencia a baja intensidad!!!!

4 de Julio 2009

Dieta Paleolítica

Así como la evolución es un proceso lento, también las pautas dietéticas cambian muy lentamente. Esto significa que una especie tiende no solo a orientarse hacia un menú favorito de tipos de comida que la abastecen de energía, sino también a no reaccionar muy bien ante los cambios introducidos en ese menú.

Cien mil años atrás, durante el paleolítico inferior, los rebaños y manadas de animales vagabundeaban por la Tierra, seguidos muy de cerca por el Homo Sapiens. El hombre del paleolítico inferior era un prolífico cazador que de hecho redujo a muchas especies a una extinción casi total. En las regiones donde la caza era buena, la gente se detenía a cosechar frutas y verduras ricas en fibra. De modo que la carne magra, la fruta y la verdura eran el menú preferido, y además, un menú acorde con la estructura genética del ser humano. Hay pruebas que apuntan a que en este periodo tanto los hombres como las mujeres tenían una estructura ósea similar a la de los atletas de elite en la actualidad. ¿Qué tipos de atletas? Evidentemente, corredores de fondo no, sino mas bien decatletas, capaces de combinar rapidez con la fuerza.