

LA DIETA CETOGÈNICA PER ESPORTISTES

20 febrer, 2021

En alguns sectors esta agafant força la dieta cetogènica. A nivell clínic la cetosis ha demostrat la seva eficàcia en malalties com la epilèpsia o l'Alzheimer, però en moltes ocasions es posa en pràctica amb l'objectiu de consumir més greix com a font d'energia. La dieta cetogènica es basa en que com individus moderns (sobretot des de la industrialització) hem basat la nostra alimentació en els hidrats de carboni, sent el grup principal d'aliments, tal i com la nostra piràmide alimentària. Amb això, hem perdut l'eficiència d'utilitzar el greix com a font d'energia. Aquesta dita en té pros i contres respecte als beneficis esportius.

¿Què és la dieta cetogènica?

La cetosis es produeix quan a nivell sanguini els cossos cetònics augmenten per damunt dels valors normals. Aquest fenomen passa si es realitza una dieta molt baixa en hidrats de carboni o bé quan es realitza dejuni perllongat d'almenys 16-24 hores i deu obtenir-se l'energia quasi exclusivament a través dels àcids greixos emmagatzemats en l'organisme. És important diferenciar la cetoacidosis de la cetosis, doncs són processos diferents.

- La cetoacidosis és un procés que passa en persones diabètiques on la glucosa no és capaç d'entrar a l'interior de les cèl·lules, produint-se una elevada concentració de cetones a nivell sanguini, aquesta concentració elevada es nociva per l'organisme, podent arribar a produir un coma.
- La cetosis és un procés natural en l'organisme, quan els nivells de glucogen disminueixen de forma perllongada en el temps, Per la qual cosa, la diferència es que, en la

cetosis, la glucosa si entre a l'interior de les cèl·lules, els nivells d'insulina es mantenen funcionals, per la qual cosa la quantitat de cetones o cossos cetònics són inferiors.

Si comparem valors, podem veure que en una cetoacidosis diabètica els valors de cetones són aproximadament de 15-25 mil moles, i pel contrari en la cetosis produïda per dieta baixa en hidrats de carboni sol ser de 3 mil moles, valors òptims per un correcte funcionament.

Efecte de la dieta cetogènica en l'organisme

A l'estar contínuament aportant carbohidrats a la dieta s'augmenta el nombre d'enzims glucolítiques (proteïnes que participen en el metabolisme de la glucosa) perdent així la capacitat d'alternar amb facilitat el consum de greix i glucosa com combustible de forma efectiva.

Si es porta a la pràctica la dieta cetogènica en menys d'una setmana de dieta alta en greixos o realitzant dejunis de 48 hores, s'observa un augment d'enzims lipolítica, amb la conseqüència d'una major activitat enzimàtica en el metabolisme dels greixos utilitzant amb major facilitat el greix com font de combustible. Els estudis també afirmen que augmenta el Umbral aeròbic, és a dir el moment en el qual el glucogen es converteixen en la principal font d'energia, amb dietes altes en hidrats de carboni el Umbral sol aparèixer molt abans que amb dietes cetogènica, per la qual cosa la sensació de fatiga serà menor.

Diversos estudis que donen suport a la dieta cetogènica, llavors, és la dieta més adequada per perdre pes?

Detractors de la dieta cetogènica

Els estudis mostren clarament que realitzant una dieta cetogènica existeix una major pèrdua de massa greixosa i de pes que aquelles altes en carbohidrats, però si s'analitza la

dieta, per norma general, són dietes molt més altes en proteïnes (aproximadament el 25-30% de proteïnes) que les dietes altes en carbohidrats (aproximadament el 15% de proteïnes). L'efecte termogènic i protector muscular de la proteïna fa que la dieta cetogènica sigui efectiva, però si pel contrari la quantitat de proteïna és exacta en els dos tipus de dietes, els estudis afirmen que es perden la mateixa quantitat de greix.

Els riscos no són greus, però existeixen. Poden produir-se marejos o desequilibris en certs moments, per la qual cosa és necessari prestar especial atenció si s'entrena en llocs desconeguts o en muntanya. A més si no es segueix una adaptació adequada poden ser contraproductius per al rendiment esportiu i fins i tot pot aparèixer la famosa "pàjara".

¿A favor o en contra de la dieta cetogènica?

Els estudis sobre cetosis i rendiment esportiu encara són escassos, a més de contradictoris, per la qual cosa un posicionament clar és difícil. Seguir una dieta cetogènica allargada en el temps manca de molt sentit, més si se té en compte la nostra cultura gastronòmica, on els carbohidrats juguen un pes important. Malgrat a això, els esportistes realitzen esports de resistència de llarga durada, com corredors, ciclistes, alpinistes... sempre que siguin esportistes experimentats poden aprofitar els beneficis del dejuni temporal per augmentar el rendiment, però no seria efectiu en esports explosius (de curta durada i màxima velocitat), ni en esportistes que s'iniciïn sense tenir una base prèvia. Tot això sempre supervisat per una dietista especialista en nutrició esportiva que sàpiga adaptar les càrregues d'entrenament i la dieta.