

ENTRENAMIENTO EN AYUNAS: ¿UNA MODA MÁS?

Cada vez hay más deportistas que prueban entrenar en ayunas. Una moda que, sin duda alguna, y bien utilizada conseguirá mejorar nuestras adaptaciones al esfuerzo. Sin embargo, hay quién entrena en estas condiciones porque se lo han recomendado, pero sin saber realmente el objetivo final o en qué mejoramos utilizando ésta técnica.

Otros, no obstante, conocen parcialmente los beneficios del entrenamiento en ayunas. Estos supuestos dos beneficios son:

- Pérdida de peso corporal.
- Utilización de las grasas como sustrato energético

Vamos a ver que dice la ciencia sobre esta moda:

UNA PEQUEÑA INTRODUCCIÓN

Los dos sustratos energéticos que más utilizamos a lo largo de un entrenamiento es el glucógeno (hidratos de carbono, limitados) y las grasas (ilimitadas).

Precisamente es en el músculo esquelético donde se oxidan predominantemente grasas de la reserva de triacilglicéridos del tejido graso o (en deportistas muy entrenados) directamente se toman como sustratos energéticos los triglicéridos -grasas-intramusculares.

Pero para todo ello, es determinante el metabolismo de los hidratos de carbono para la oxidación de los ácidos grasos en el músculo. Vayamos a ver porqué:

MOVILIZACIÓN DE SUSTRATOS ENERGÉTICOS DURANTE EL EJERCICIO

Se ha visto que, después de un ayuno nocturno, cuando el esfuerzo aumenta del 25 al 65% del VO₂max (intensidad media-baja), hay una mayor oxidación de triglicéridos intramusculares. A menor intensidad, mayor oxidación de grasas y cuando vamos a volúmenes del 65% VO₂max, la oxidación de hidratos de carbono aumenta. Aunque, no es hasta intensidades del 85% VO₂max (intensidad alta-muy alta) cuando los hidratos de carbono son los principales sustratos energéticos utilizados para obtener energía.

UTILIZACIÓN DE GRASAS EN EL EJERCICIO

Durante el ayuno, hay una lipólisis efectiva, en intensidades medias al 65%. Y, teniendo en cuenta que, la insulina es una gran hormona anabólica (ayuda a crear tejidos como el muscular, pero también el adiposo -graso-), al no estar presente por el ayuno realizado, podría ayudar en la reducción de tejido graso corporal.

El mayor problema de realizar un entrenamiento en ayunas es poder controlar la sensación de hambre y ansiedad (si lo hubiera) posterior al ejercicio. Ya que ello nos conduciría a consumir muchas más calorías de las deseadas y no conseguiríamos nuestros objetivos. Por lo tanto, quienes lo practiquen para buscar una modificación corporal, tendrán que ser personas con mucha fuerza de voluntad o que no presenten cuadros de ansiedad y hambre post-ejercicio.

Además, un ejercicio al 65% de VO₂max en ayunas, no debería exceder los 45 minutos de duración. Si se hace por debajo del 65%, puede llegar a 60 minutos e incrementarse en modalidades como ciclismo.

¿ALGUN INCONVENIENTE AL AYUNO?

Se ha visto también que, al realizar el ejercicio en ayunas, el organismo se vuelve más “eficiente”, consumiendo menos grasas de las que oxidaría en condiciones de no ayuno y hay una mayor captación de las mismas en el post-entreno, por lo que controlar la alimentación será esencial para conseguir nuestros objetivos.

AYUNO PARA EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Se ha constatado que, en deportistas entrenados (en no entrenados no es así), realizando un entrenamiento hasta el 65% del VO₂max un par de veces por semana, se puede mejorar la captación de los ácidos grasos para ser utilizados como fuente energética. De esta manera podemos ahorrar el glucógeno almacenado para cuando el esfuerzo lo requiera (sprint, subidas, bajadas técnicas,...).

Para realizar un buen entrenamiento en ayunas, **NO ÚNICAMENTE TENEMOS QUE REALIZAR EL ENTRENAMIENTO SIN HABER INGERIDO NINGÚN HIDRATO DE CARBONO. SINO QUE LA NOCHE ANTERIOR NO DEBERÁ HABER HIDRATOS EN NUESTRA CENA** (la merienda sí debería contenerlos entonces).

CONCLUSIÓN

Después de ingerir hidratos de carbono, será glucosa lo que consumiremos como fuente energética, aunque -una vez agotada- podremos aumentar la oxidación de grasas hasta un 30% (pero primero tendremos que agotar la glucosa por lo que el entrenamiento podría alargarse demasiado...)

Al entrenar en ayunas, podremos modificar nuestra composición corporal, siempre y cuando controlemos las ingestas posteriores a los entrenamientos.

No deberemos superar el 65% de VO₂max para una correcta utilización de ácidos grasos, sino empezaremos a utilizar glucógeno almacenado y no conseguiremos ni las adaptaciones corporales (reducción de masa grasa) ni físicas (utilización más temprana de las grasas en el entrenamiento) que queremos.

Si queremos conseguir unas buenas adaptaciones sería ideal realizar este tipo de entreno dos veces por semana y no más de 45 minutos a intensidad media.

