

NUTRIENTES CRÍTICOS PARA EL RENDIMIENTO DEL ADULTO VEGETARIANO QUE REALIZA EJERCICIO FÍSICO

Valentina Aguilar, Agustina Dendi, Agustina Montiel, Santiago Pereyra

Tutora: Prof. Agdo. Dra. Luisa Saravia (1*) Cotutora: Ayud. Lic. Sofía Petingi (2)

(1) Centro de Posgrado, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

(2) Departamento de Nutrición Básica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

*E-mail: lsaravia@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

Se ha demostrado que las diferentes formas de dietas vegetarianas pueden proporcionar múltiples beneficios desde el punto de vista nutricional, como niveles más bajos de grasas saturadas y colesterol en el organismo, y niveles de ingesta más altos de carbohidratos, fibra, antioxidantes como las vitaminas C y E y carotenoides. Las dietas vegetarianas pueden carecer de cantidades adecuadas de proteínas y ácidos grasos omega 3, y de ciertos minerales y vitaminas, tales como zinc, hierro, calcio, vitamina D y vitamina B12, si no se planifican correctamente. Estos últimos son nutrientes críticos de la alimentación vegetariana; por ende, también lo son en personas vegetarianas que realizan ejercicio físico.

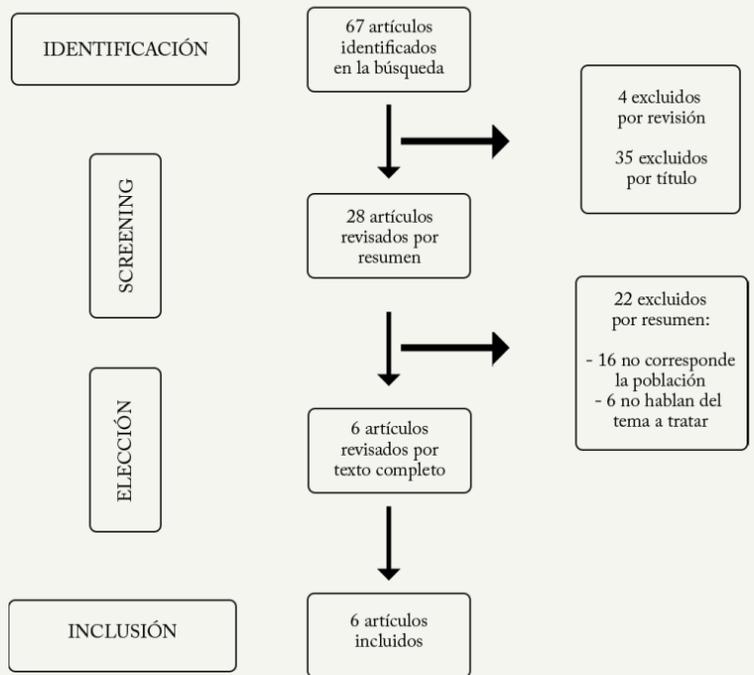
Debido al aumento de la prevalencia de individuos que realizan ejercicio y a su vez siguen dietas vegetarianas, el impacto que tienen estos patrones alimentarios en el rendimiento y la salud de los mismos ha adquirido un interés creciente. Con respecto a los diferentes tipos de ejercicio físico, los entrenamientos de resistencia parecen ser los más adecuados para lograr efectos metabólicos y cardiovasculares favorables. Por otro lado, los entrenamientos de fuerza favorecen el aumento de la fuerza muscular, la resistencia, la hipertrofia y la potencia muscular.

OBJETIVO

Conocer la evidencia científica existente en relación a los nutrientes críticos de la alimentación en el rendimiento de adultos vegetarianos que realizan ejercicio físico.

METODOLOGÍA

En la búsqueda de artículos se utilizó la siguiente sintaxis de búsqueda: plant based diet OR vegetarian diet AND sports. Los criterios de inclusión para la revisión fueron aquellos estudios realizados con adultos mayores de 18 años, a partir del año 2000 hasta la actualidad, de manera de considerar la información más reciente. Los criterios de exclusión fueron los artículos orientados a mujeres embarazadas y personas enfermas; se excluyeron también, las revisiones sistemáticas y los resúmenes presentados en eventos científicos.



RESULTADOS

Artículos	Población	Método de referencia	Tipo de entrenamiento	Abordaje	Resultados
De un total de 6 artículos, 2 fueron escritos en Canadá, 2 en Alemania, 1 en Austria y 1 en Estados Unidos. 3 fueron escritos en los últimos 5 años y los 3 restantes del 2003 al 2016.	La edad de la población de estudio en los 6 artículos abarca desde los 18 a 58 años de edad.	Dieta omnívora	4 artículos hacen referencia a entrenamientos de resistencia, 1 a entrenamientos de fuerza y 1 a ambos entrenamientos.	3 artículos abordan la temática de nutrientes críticos, 1 del estado de salud y los 2 restantes sobre la suplementación con creatina.	<p>Energía: En 2 artículos la ingesta fue mayor en OMN, mientras que en otros 2 artículos fue similar para los tres grupos.</p> <p>Carbohidratos: 1 artículo detalla que el consumo fue mayor en LOV y VEG, otro que la ingesta fue mayor sólo en VEG. Sin embargo en otro artículo no hubo diferencias significativas en el consumo entre los tres grupos.</p> <p>Proteínas: Menor en LOV y VEG según 2 artículos, a diferencia de otro estudio donde la ingesta fue significativamente menor sólo en VEG.</p> <p>Grasas: Significativamente menor en VEG según 1 estudio, a su vez en 2 estudios el consumo de grasas saturadas y colesterol también fue menor en VEG. A diferencia de 1 artículo que no muestra diferencias significativas entre los grupos.</p> <p>Hierro: Según 1 artículo la ingesta fue mayor en LOV y VEG, otro estudio detalla que fue mayor sólo en VEG.</p> <p>Zinc: En 1 estudio los VEG presentaron niveles más bajos, a diferencia de otro estudio que no hubo diferencias significativas.</p> <p>Calcio: En el rango de referencia para OMN, LOV y VEG según 1 artículo.</p> <p>Vitamina D: En 3 artículos se encontró en estado adecuado para los tres grupos.</p> <p>Vitamina B12: En 3 artículos se detectó un menor consumo en VEG en comparación con los otros grupos.</p> <p>IMC: Según 3 artículos, los valores no difirieron entre los grupos. Otro estudio demostró que LOV y VEG mostraron un peso corporal más bajo, y otro estudio mostró que ésto era más notorio en mujeres. A su vez la masa muscular fue menor en mujeres LOV y VEG.</p> <p>Suplementación con creatina: En 2 artículos tuvo mayor efecto sobre el aumento de tejido de masa magra para todos los grupos. Sin embargo en otro artículo sólo los LOV y VEG tuvieron un aumento significativo en la masa de tejido magro, este mismo artículo dio como resultado un mayor aumento en el área de fibra muscular y en el volumen de entrenamiento en comparación con la suplementación con placebo.</p> <p>Rendimiento físico: La capacidad aeróbica en mujeres fue mayor en LOV y VEG en 1 artículo. En otro artículo, el tiempo de carrera y la distancia de carrera no difirió entre los grupos de dieta y el sexo.</p>

CONCLUSIÓN

En base a los resultados obtenidos se concluye que, la alimentación vegetariana es compatible con un correcto rendimiento físico, compensándose los nutrientes críticos con una dieta variada y bien planificada. Si bien las investigaciones incluidas en la presente revisión son escasas, los resultados parecen ser concluyentes.