

HIDRATOS DE CARBONO Y RENDIMIENTO EN DEPORTISTAS DE RESISTENCIA

Vicoria Aversente, Sofia Delgado, Florencia Marcenaro, Valeria Martinez, Ana Reyes
Tutora: Prof. Agdo. Lic. Viviana Santin^{1*} Cotutora: Prof. Agdo. Dra. Beatriz Sánchez

¹Área de Investigación; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay
*E-mail: investigacion@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

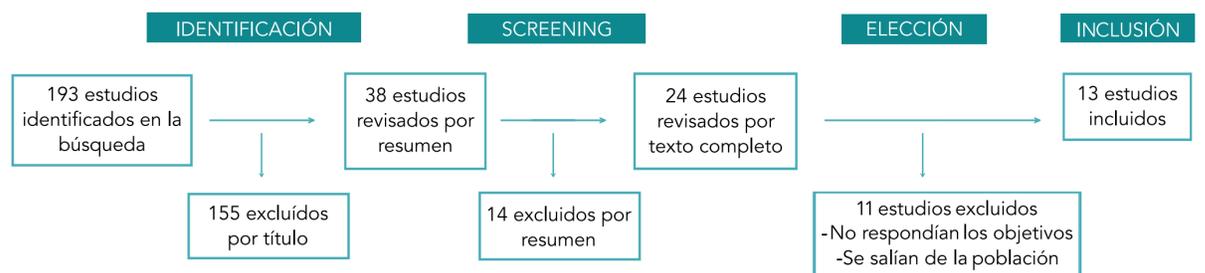
Los eventos de resistencia, así como los de ultra resistencia han experimentado un aumento significativo en la participación a nivel mundial. Se sabe que la nutrición es un factor de gran importancia ya que tiene como objetivo proporcionar la energía adecuada, disponer de nutrientes suficientes para la reparación de tejidos, contribuir a regular el metabolismo corporal, entre otras diversas funciones. El tiempo de ingesta, así como el tipo y cantidad de carbohidratos, de acuerdo a la intensidad y duración del ejercicio, se deben tener en consideración a la hora de realizar recomendaciones, para así tener una planificación nutricional acorde a los objetivos del deportista.

OBJETIVOS

Objetivo general: Analizar mediante una revisión narrativa, la asociación entre la ingesta de hidratos de carbono y el rendimiento de deportistas en pruebas de Resistencia.

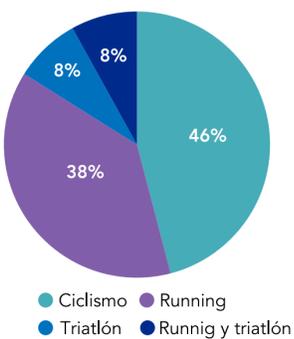
METODOLOGÍA

Se realizó una revisión narrativa de los estudios publicados en las bases de datos PubMed y Scielo entre 2011 - 2021. Se incluyeron estudios originales, descriptivos, analíticos y de caso control. Se seleccionaron primero por título y luego por resumen, aquellos estudios que aportaron información acerca de los efectos de los hidratos de carbono en el rendimiento de deportistas de resistencia. Del total de 193 estudios encontrados, se seleccionaron 13 de interés.

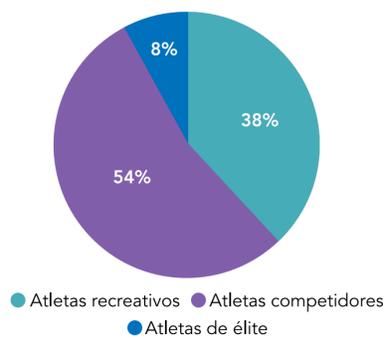


RESULTADOS

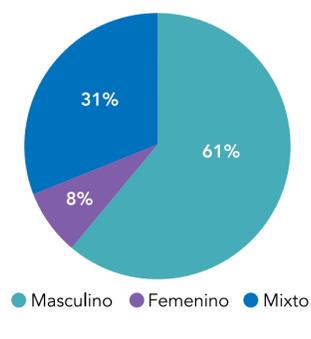
Deporte estudiado



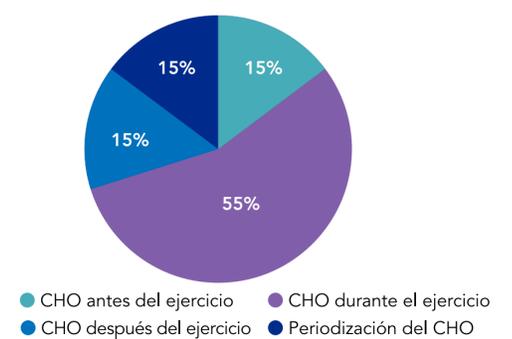
Tipos de atletas



Sexo de la muestra



Tema principal de los estudios



- ANTES** → La ingesta de diferentes tipos de CHO en los minutos previos mejoran el rendimiento de ciclismo.
- DURANTE** → **<1hr:** Resultados controvertidos.
>1hr: Variantes dependiendo de la disciplina y el tipo de CHO.
- DESPUÉS** → La ingesta de FRU+MAL mejora la recuperación a corto plazo, en comparación con GLU+MAL.
- PERIODIZACIÓN** → Hubo diferencias según la disciplina en estudio; en ciclismo aumentó el rendimiento, mientras que en running no arrojó resultados positivos.

CONCLUSIONES

Los efectos de los distintos tipos de CHO en el rendimiento de los deportes de resistencia son controvertidos. A pesar de esto, en su totalidad los estudios afirman que la ingesta de CHO se relaciona con una mejora en el rendimiento de resistencia, ya sea antes, durante o después de pruebas de resistencia. El tipo de CHO recomendado varía según los estudios. Se requiere de más estudios aleatorizados controlados que logren homogeneizar e identificar estas variables específicas mediante las cual los CHO actúan en deportistas de resistencia