

# EFICACIA DE LAS DIETAS VEGETARIANAS EN COMPARACIÓN CON LAS DIETAS OMNIVORAS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO: UNA REVISIÓN NARRATIVA

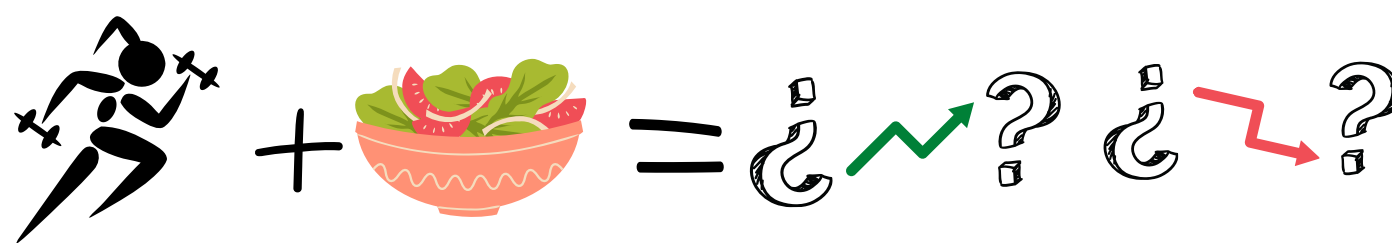
Agustín Diz, Sebastian Guillermoni, Mauro Piran Agustín Seco, Ximena Techeira

Dr. Javier Brazo Sayavera<sup>1\*</sup> Lic. Patricia Arias<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad de la República/ Centro Universitario Regional NorEste / Polo de Desarrollo Universitario Educación Física, Salud y Calidad de Vida / Uruguay

<sup>2</sup>Dirección Nacional de Sanidad Policial/ Departamento de Nutrición/ Uruguay. \*E-mail: jbsayavera@cur.edu.uy

## Introducción



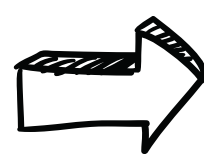
## Objetivo

Analizar la literatura que investiga el rendimiento físico de los deportistas, tanto recreacionales como profesionales, que siguen una dieta vegetariana respecto de los que siguen una dieta omnívora.

## Metodología

BÚSQUEDA INICIAL DE ARTÍCULOS

441



CUMPLIERON CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD

54



ARTÍCULOS EXCLUIDOS 432

ARTÍCULOS SELECCIONADOS

9

## Resultados

Autor, País, Año	Estudio	Resultados
Durkalec, et al., Polonia, 2022	Efecto de una dieta vegana de cuatro semanas sobre el rendimiento, la eficiencia del entrenamiento e índices bioquímicos sanguíneos en participantes entrenados de crossfit	Sin diferencias significativas
Durkalec, et al., Polonia, 2022	Rendimiento del ejercicio de intervalo de sprint en veganos	Sin diferencias significativas
Hevia-Larraín, et al., Suiza, 2021	Dieta basada en plantas con alto contenido de proteínas versus una dieta omnívora combinada con proteínas para apoyar las adaptaciones al entrenamiento de resistencia	Sin diferencias significativas
Boutros, et al., Canadá, 2020	¿La dieta vegana es perjudicial para la resistencia y la fuerza muscular?	Veg presentaron valores de fuerza del tren superior menores que los omnívoros. Sin diferencias significativas para fuerza de miembros inferiores. En relación a la resistencia: Veg presento un VO2 max significativamente superior.
Ciuris et al., EEUU, 2019	Una comparación de la digestibilidad proteica dietética, basada en la puntuación DIAAS, en atletas vegetarianos y no vegetarianos	Sin diferencias significativas en cuanto a fuerza, potencia y resistencia. La ingesta total de proteínas, puntuación de DIAAS y las proteínas disponibles fueron significativamente mayores para los omnívoros
Nebl et al., Alemania, 2019	Capacidad de ejercicio de corredores recreativos veganos, lacto-ovo-vegetarianos y omnívoros.	Sin diferencias significativas
Lynch et al., EE.UU, 2016	Aptitud cardiorrespiratoria y diferencias de par máximo entre atletas de resistencia vegetarianos y omnívoros	Sin diferencias significativas en relación a la fuerza. Para la resistencia: Veg presento un consumo máximo de oxígeno significativamente superior. Sin diferencias para el consumo máximo absoluto de oxígeno (L/min)
Burke et al., Canadá, 2003	Efecto de la creatina y el entrenamiento con pesas sobre la creatina muscular y el rendimiento en vegetarianos.	Al suplementarse con creatina los vegetarianos mostraron mayor aumento en las concentraciones musculares de creatina total, fosfocreatina, fuerza, masa del tejido magro, resistencia y producción total del trabajo.
Eisinger al., Alemania, 1994	Ingesta de nutrientes en corredores de resistencia con dieta ovo-lacto-vegetariana y dieta occidental regular	Sin diferencias significativas



ESTUDIOS: ● Fuerza, potencia y resistencia ● Fuerza y potencia ● Resistencia ● Estudios sin diferencias significativas ● Estudio con diferencia significativa

## Conclusión

La evidencia hasta la actualidad parece demostrar que no hay diferencias significativas en el rendimiento de fuerza, resistencia y potencia en relación con quienes siguen una dieta vegetariana y omnívora, a excepción de 3 estudios.

Sin embargo, a raíz de las limitaciones encontradas en el cuerpo de evidencia, se llegó a la conclusión de que se necesitan mas estudios en el área para poder llegar a una conclusión mas sólida.