

25 MENTIRAS DE LA NUTRICIÓN Y DEPORTE

- 1. Las espinacas tienen mucho hierro:** Las espinacas son una de las verduras con más hierro, pero si te interesa aumentar tu dosis de hierro es mejor tomar legumbres, como las lentejas, filete de hígado de cerdo o berberechos. Además las espinacas tienen sustancias laxantes y quelantes que disminuyen la absorción del hierro.
- 2. Las vitaminas engordan:** Las vitaminas no son nutrientes energéticos, como los hidratos de carbono, lípidos o proteínas, por lo tanto no aportan calorías y no pueden engordar. Las vitaminas son indispensables para la vida, y comer de todo te garantiza que no te falta ninguna de ellas.
- 3. El colesterol es malo:** Esto no es cierto, ya que el colesterol es una grasa necesaria para la vida, ya que a partir del colesterol se forman los ácidos biliares, hormonas sexuales, la vitamina D, etc. El problema surge cuando aumentan las lipoproteínas de baja densidad o LDL, encargadas de transportar el colesterol desde el hígado a los tejidos donde se puede acumular en las paredes arteriales, provocando el endurecimiento de los vasos sanguíneos. Esta situación favorece la aparición de problemas graves. El colesterol realiza una función importante en nuestro cuerpo, y por lo tanto no es malo. El abuso de grasas saturadas (carne roja, huevos y lácteos) es el responsable de la aparición de problemas cardiovasculares.
- 4. Los productos Light adelgazan:** Los productos sin grasa, ligeros o sin azúcar no tienen porque tener cero calorías. La mayoría de las veces, son alimentos muy calóricos rebajados. Estos productos no engordan tanto, pero si quieres adelgazar son más recomendables las verduras, ensaladas, frutas o alimentos a la plancha. Hay otros alimentos ligeros que presumen de tener 0 kilocalorías, pero no debemos abusar de ellos, ya que en general, son ricos en sustancias químicas como los colorantes, conservantes, edulcorantes artificiales o potenciadores del sabor que no son nada aconsejables en una alimentación sana.
- 5. Hay que beber leche todos los días para que no te falte calcio:** Son muchos los adultos a los que les resulta indigesta la leche, porque con los años se pierde la enzima lactasa, responsable de la digestión del azúcar lactosa y de su asimilación. ¿Esto quiere decir que al no tomar leche ya no pueden aportar calcio? La respuesta es no, ya que hay más calcio en otros alimentos que en la leche, como por ejemplo: el queso manchego, el sésamo, las sardinas en aceite, el chocolate con leche, las almendras, la soja y el pulpo.
- 6. Dejar de comer adelgaza:** Hay muchas personas que piensan que si eliminan la cena o el desayuno perderán los kilos acumulados. Nada más lejos de la realidad, para adelgazar hay que hacer 5 comidas al día. Si eliminas una comida principal, el organismo lo interpreta como una situación de hambre o escasez y se prepara para guardar reservas de grasas, por lo tanto, el hambre no sólo no adelgaza, sino que puede llegar a engordar.
- 7. Si no entrenas el músculo se convierte en grasa:** Lo que ocurre es que si no hay entrenamiento y se sigue tomando las mismas calorías, se pierden fibras de contracción y el espacio que ocupaban se rellena con una capa de grasa extra. Si no te queda más remedio que dejar el entrenamiento, cuida tu dieta e intenta dedicar 10 minutos al día para hacer una tabla casera que te mantenga en forma.
- 8. Las dietas cambian el metabolismo:** La facilidad para quemar para quemar calorías con más eficacia depende de muchos factores como genética, edad, peso, sexo y alimentación. El metabolismo no cambia, pero estos factores varían constantemente. En general ponerte a dieta disminuye el gasto metabólico, al bajar el peso en kilos y disminuir las necesidades de calorías. En cambio, el ejercicio aumenta el gasto metabólico al incrementar el porcentaje de masa muscular que consume más energía en reposo. Ninguna dieta milagrosa cambia tu metabolismo, lo que cambian son tus hábitos y circunstancias.
- 9. La pasta engorda:** La pasta no es un alimento calórico en exceso y proporciona energía para funcionar. La fama de alimento calórico se debe a las salsas con las que se acompaña al plato de pasta que tienen un alto porcentaje en grasas y calorías. La salsa que menos aporte calórico aporta es la de tomate casero.
- 10. El agua en las comidas engorda:** El agua no tiene calorías por lo que es imposible que te haga aumentar el peso, independientemente del momento en que se tome. Parece que algunas personas con tendencia a retener fluidos, tienen problemas de digestión y eliminación del agua cuando la toman junto a otros alimentos, pero no hay estudios científicos que lo demuestren.
- 11. La fruta no se debe comer después de comer:** La dieta naturista argumenta que la fruta debe tomarse sola por ser un alimento que se absorbe rápidamente y al comerse después de una comida copiosa, pasa más tiempo en contacto con los jugos del estómago y puede perder vitaminas y minerales o que los azúcares de la fruta se fermenten. Tiene una explicación lógica, pero también es verdad que la dieta mediterránea se compone de alimentos ligeros que se toman crudos o poco cocinados, que no interfieren con la fruta si ésta se toma después de cada comida.
- 12. Los abdominales adelgazan:** Los abdominales mejoran el tono muscular, pero no ponen en marcha el mecanismo que libera las grasas de reserva y las pone a disposición de los músculos. Hacer muchos abdominales incluso puede aumentar tu perímetro de cintura, al producir un mayor desarrollo muscular. Si quieres perder centímetros debes hacer ejercicios aeróbicos y dieta hipocalórica.
- 13. Las legumbres son alimentos indigestos:** Las legumbres no engordan y son una fuente de vitaminas y minerales que protegen de las enfermedades cardiovasculares. Son alimentos muy sanos para los deportistas y su fama de indigestos y flatulentos se debe a que suelen cocinarse con alimentos muy grasos (chorizo, morcilla, tocino, etc.) o se toman junto a un primer plato.
- 14. Hay que cambiar las rutinas de musculación, porque el músculo se acostumbra al ejercicio:** Es cierto que el cuerpo se acostumbra al ejercicio, pero el músculo no tiene células de memoria. Lo que sí ocurre, es que el músculo entrenado semanalmente va ganando en potencia y resistencia y cada vez es más eficaz, por lo que necesita menos esfuerzo para hacer el mismo ejercicio. Por esta razón, se recomienda ir variando los ejercicios para trabajar nuevas zonas y evitar lesiones.
- 15. Se queman más calorías con más tiempo (1 hora):** Cuanto más rápido vas, más energía necesitas para mantener el ritmo. Por tanto, si tienes poco tiempo, haz series de velocidad para aprovechar el

entrenamiento, y si lo tuyo no es ir deprisa, aumenta el tiempo de entrenamiento. Por ejemplo, se queman aproximadamente las mismas calorías haciendo 8 Km. en 40 minutos que 8 Km. en 1 hora.

16. **Agua con azúcar para las agujetas:** El agua azucarada no tiene efectos sobre las agujetas, ya que las agujetas son microlesiones musculares. La mejor manera de prevenirlas es con un calentamiento inicial adecuado, evitando los esfuerzos que superen nuestro nivel de entrenamiento.
17. **La sauna adelgaza:** La sauna tiene muchos efectos beneficiosos para la salud, pero no hace perder kilos. Es verdad que la sauna es recomendable para adelgazar, ya que su efecto principal es el de aumentar la sudoración para limpiar y eliminar toxinas, elimina retenciones de agua, mejora la respuesta inmune, etc.
18. **Los electroestimuladores adelgazan:** Los electroestimuladores emiten corrientes eléctricas de baja densidad que estimulan las conexiones musculares, es decir, producen un efecto sobre las células que es equiparable al movimiento o ejercicio anaeróbico. Los electroestimuladores no son equiparables al ejercicio aeróbico que moviliza los depósitos de grasa para disponer de la glucosa necesaria para mantener ejercicio durante un tiempo elevado, por tanto aunque aumentan la masa muscular no eliminan que te sobran si no combinas con dieta y ejercicio aeróbico.
19. **La vitamina C cura los resfriados:** Es cierto que la vitamina C interviene en la síntesis de colágeno, disminuye la inflamación y favorece la cicatrización. También se la asocia al sistema inmune y se le atribuyen propiedades antiinfecciosas, aunque hasta la fecha no hay ningún estudio que demuestre que altas dosis de vitamina C puedan prevenir resfriados.
20. **El atún aumenta la masa muscular:** El atún se ha puesto de moda por ser un alimento rico en proteínas de alto valor biológico y pobre en grasas, siendo estas del tipo omega-3, que actúan protegiendo de las enfermedades cardiovasculares y las articulaciones. Pero lo que hay que tener muy en cuenta es que el músculo se hace en el gimnasio y no a base de latas de atún.
21. **El apio adelgaza:** El apio tiene fama de adelgazante porque tiene pocas calorías, un alto contenido en potasio (diurético) y una gran cantidad de fibra. Aporta muy poca cantidad de energía y requiere un gran gasto para ser digerido. No es que adelgace, pero se gasta más en consumirlo que otro alimento y aporta un número bajo de calorías.
22. **Las zanahorias agudizan la visión:** Tomar muchas zanahorias no va a hacer desaparecer las gafas de tu vida, simplemente mejorará tu agudeza visual en condiciones escasas de luz. La zanahoria es muy rica en betacarotenos, y estos tienen un efecto antioxidante y son esenciales para la piel y las mucosas del aparato respiratorio.
23. **El deporte engorda:** La idea de que el deporte engorda se debe a que al ganar masa muscular se ganan kilos en la báscula, pero son "kilos limpios" sin grasa, y se suelen acompañar por una reducción de centímetros que se nota en una talla menos de ropa.
24. **Las ostras mejoran tu vida sexual:** Este molusco tiene fama de afrodisíaco, la explicación más lógica es que tiene un alto contenido en zinc, mineral que favorece la producción de esperma y aumenta la potencia sexual masculina. Sin embargo, los estudios científicos han demostrado que el efecto afrodisíaco está en la mente y no en el estómago.
25. **Las grasas son malas:** Las grasas sirven de reserva para disponer de energía cuando no podemos alimentarnos (entrenamiento de fondo o resistencia, etc.). Para poder beneficiarte de las grasas sólo tienes que elegir las grasas más sanas (insaturadas), que son las que tienen los pescados de aguas frías (atún, salmón, sardina, etc.) y los aceites vegetales (aceite de oliva, de girasol, frutos secos, etc.) y evitar las grasas perjudiciales (saturadas) que aparecen en las carnes grasas, huevos, lácteos y derivados.