

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 25-02-2023
- Título: Dieta cetogènica (keto) i esport
- Autor: Dr. Freddy Acevedo Ruiz
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

FEBRER 2023 - NÚM 111

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com



Cofenat
Son Profesionals Sem Cofenat

BIOECO ACTUAL 25

Dr. Freddy Acevedo Ruiz, Epec, Medicina Integrativa, Nutrició Vegana i Dietar en Medicina Tradicional Xinesa i Acupuntura

ESPAI PATROCINAT PER: COFENAT | www.cofenat.es
Associació Nacional de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals

TERÀPIES NATURALS

Dieta cetogènica (keto) i esport

Són moltes les persones que darrerament estan interessades a portar una dieta baixa en carbohidrats o el que seria el mateix la denominada dieta keto o dieta cetogènica. Aquesta dieta, com bé se'n coneix el fonament, comporta una elevada ingesta d'aliments grassos, poca quantitat de proteïna i restringir en la major part possible la ingesta de carbohidrats. Amb una distribució aproximada del 75-80% de l'energia corresponent als greixos, un 15% a les proteïnes i el 5% restant als carbohidrats.

El seu objectiu principal és la pèrdua de greix no desitjat en zones corporals com la zona del perímetre abdominal i altres zones, sumant-se per descomptat a la pèrdua de pes; ja sigui duta a terme per persones poc entrenades o per persones esportistes. Estudis suggereixen que es pot assolir aquest objectiu significativament amb aquesta dieta keto (realitzant-la per períodes o trams de temps: 2-3 mesos) i després de l'alimentació diària, a posteriori, s'hauria de mantenir reestructu-

Les raons per les quals es pot portar aquest tipus de dieta en combinació amb l'esport poden ser múltiples



szgr/Limited/Ólase&glasser, Estrenant a l'hivern

rant una dieta que sigui balancejada i saludable (com per exemple ho podria arribar a ser una dieta mediterrània).

Ara bé, també són molts els esportistes que es pregunten si portar una dieta keto seria beneficiós per al seu desenvolupament en l'activitat esportiva i com aquesta podria realment influenciar, si de manera positiva o negativa. Les raons per les quals es pot portar aquest tipus de dieta en combinació amb l'esport poden ser múltiples, potser perquè el que es vulgui aconseguir són els efectes beneficiós sobre la salut, és a dir, s'estigui cursant potser amb alguna molèstia patològica, es vulgui eliminar greixos de zones com el perímetre abdominal o altres zones o simplement es vulgui revertir la font d'energia per una més eficient i potent com podrien arribar a ser els cossos cetònics. Recordeu que els greixos (un gram)

aporten l'equivalent a 9 Kcal; mentre els sucres, aporten 4 kcal per gram.

Diverses investigacions científiques nomenen els seus beneficis pel que fa a l'esport. S'ha realitzat un estudi comparant tres grups d'esportistes: ciclistes, corredors i prova de potència, on uns van prendre una dieta rica en carbohidrats i els altres una dieta cetogènica, i després de 12 setmanes van trobar canvis significatius. No només en el greix corporal total sinó en l'eficiència esportiva: rendiment i potència. Però la pregunta que es planteja és si aquest tipus de dieta produeix els mateixos efectes en els esportistes que no són d'elit (persones que practiquen algun esport de manera intermitent) com els corredors eventuais, ja que la resposta és que sí. Aquests beneficis es traspassen a qualsevol tipus de persona que les facin, obtenint així els efectes abans esmentats.

El seu objectiu principal és la pèrdua de greix a la zona del perímetre abdominal així com la pèrdua de pes

Per a esportistes, així com per a persones que, encara que no ho siguin, estiguin cursant amb alguna patologia tipus epilèpsia, diabetis tipus II, hiperlipidèmies i problemes cardiovasculars, es va trobar que aquest tipus de dietes són beneficioses, ja que disminueixen considerablement els factors de risc d'aquestes patologies i fins i tot ajuden si són preexistents.

El que sí que queda clar és que una dieta cetogènica, ben organitzada, podria ser molt beneficiosa en molts esportistes que vulguin o necessitin les seves bondats. Altres estudis suggereixen que potser caldrà avalu- ar-los en esportistes d'alta intensitat, ja que els greixos són una font d'energia menys productiva que els carbohidrats en processos d'exercici d'alta capacitat aeròbica. ■

Consultar bibliografia:



TERÀPIES NATURALS

- Link: <https://www.bioecoactual.com/ca/2023/02/04/dieta-cetogenica-keto-i-esport/>

- Texto:

Són moltes les persones que darrerament estan interessades a portar una dieta baixa en carbohidrats o el que seria el mateix la denominada dieta keto o dieta cetogènica. Aquesta dieta, com bé se'n coneix el fonament, comporta una elevada ingesta d'aliments grassos, poca quantitat de proteïna i restringir en la major part possible la ingesta de carbohidrats. Amb una distribució aproximada del 75-80% de l'energia corresponent als greixos, un 15% a les proteïnes i el 5% restant als carbohidrats.

El seu objectiu principal és la **pèrdua de greix no desitjat** en zones corporals com la zona del perímetre abdominal i altres zones, sumant-se per descomptat a la pèrdua de pes; ja sigui duta a terme per persones poc entrenades o per persones esportistes. Estudis suggereixen que es pot assolir aquest objectiu significativament amb aquesta dieta keto (realitzant-la per períodes o trams de temps: 2-3 mesos) i després l'alimentació diària, a posteriori, s'hauria de mantenir reestructurant una dieta que sigui balancejada i saludable (com per exemple ho podria arribar a ser una dieta mediterrània).

Ara bé, també són molts els esportistes que es pregunten si portar una dieta keto seria beneficiós per al seu desenvolupament en l'activitat esportiva i com aquesta podria realment influenciar, si de manera positiva o negativa. Les raons per les quals es pot portar aquest tipus de dieta en combinació amb l'esport poden ser múltiples, potser perquè el que es vulgui aconseguir són els efectes beneficiosos sobre la salut, és a dir, s'estigui cursant potser amb alguna molèstia patològica, es vulgui eliminar greixos de zones com el perímetre abdominal o altres zones o simplement es vulgui revertir la font d'energia per una més eficient i potent com podrien arribar a ser els cossos cetònics. Recordem que els greixos (un gram) aporten l'equivalent a 9 Kcal; mentre els sucres, aporten 4 kcal per gram.

Diverses investigacions científiques nomenen els seus beneficis pel que fa a l'esport. S'ha realitzat un estudi comparant tres grups d'esportistes: ciclistes, corredors i prova de potència, on uns van prendre una dieta rica en carbohidrats i els altres una dieta cetogènica,

i després de 12 setmanes van trobar canvis significatius. No només en el greix corporal total sinó en l'eficiència esportiva: rendiment i potència. Però la pregunta que es planteja és si aquest tipus de dieta produeix els mateixos efectes en els esportistes que no són d'elit (persones que practiquen algun esport de manera intermitent) com els corredors eventuals, ja que la resposta és que sí. Aquests beneficis es traspassen a qualsevol tipus de persona que les facin, obtenint així els efectes abans esmentats.

Una dieta cetogènica, ben organitzada, podria ser molt beneficiosa en molts esportistes que vulguin o necessitin les seves bondats

Per a esportistes, així com per a persones que, encara que no ho siguin, estiguin cursant amb alguna patologia tipus epilèpsia, diabetis tipus II, hiperlipidèmies i problemes cardiovasculars, es va trobar que aquest tipus de dietes són beneficioses, ja que **disminueixen considerablement els factors de risc d'aquestes patologies i fins i tot ajuden si són preexistents.**

El que sí que queda clar és que una dieta cetogènica, ben organitzada, podria ser molt beneficiosa en molts esportistes que vulguin o necessitin les seves bondats. Altres estudis suggereixen que potser caldrà avaluar-los en esportistes d'alta intensitat, ja que els greixos són una font d'energia menys productiva que els carbohidrats en processos d'exercici d'alta capacitat aeròbica.