

ENTREVISTA - NIEVES PALACIOS, endocrinóloga

“Cuanto más deporte se hace, más se eleva el nivel de exigencia”

PACO RONCERO

El deporte es para mí un estilo de vida, pero no siempre ha sido así. De hecho, todo empezó a finales de 2008, una época en la que pesaba 112 kilos. Sin embargo, el exceso de peso no fue el motivo por el que empecé a hacer ejercicio, sino que fue mi obsesión por el trabajo. Llegó un punto en el que me di cuenta de que todo lo que yo hacía era trabajar; había llegado a olvidarme de mi familia, de mis amigos y hasta de mí mismo. Elegí correr casi por casualidad. Reconozco que después llegué a obsesionarme con el deporte. Hoy, he dejado las obsesiones atrás, pero estoy en mi peso, 77 kilos, y no quiero recuperar lo perdido. Por eso, pero también por mi trabajo, me apasiona la nutrición y hoy, invitado por las páginas de *Salud y Medicina* de *El Periódico*, me transformo en periodista ocasional y aprovecho para satisfacer algunas curiosidades profesionales y personales gracias a una invitada que además es amiga, la especialista Nieves Palacios, endocrinóloga y nutricionista especializada en medicina del deporte.

El deporte, ¿es un mundo de obsesiones?

Lo cierto es que cuanto más deporte se hace, más se eleva el nivel de exigencia.

¿Por qué?

Muchas veces, cuando el deportista alcanza la meta que se había marcado en un primer momento, esta le parece insuficiente, ya no es válida y necesita un poco más.

¿Estas exigencias se amplían a otros ámbitos?

Sí, el del peso corporal es uno de ellos. En muchos casos y en determinadas disciplinas, se ejerce una gran presión sobre los deportistas para que mantengan un bajo peso y porcentaje de grasa corporal. Algunas veces, la



El cocinero Paco Roncero conversa con la endocrinóloga Nieves Palacios en su restaurante de Madrid.

El combustible del músculo en ejercicio es un hidrato de carbono

pérdida inicial produce una mejora en la marca personal del deportista y eso supone una gran motivación para continuar con la reducción de peso, pero existe un punto a partir del cual seguir perdiendo resulta tan difícil como nocivo. Es entonces cuando puede aparecer la obsesión.

¿Qué opinas de salir a correr en ayunas?

Es un tema que genera gran polémica

en la actualidad, con partidarios y detractores. Influyen mucho el nivel de entrenamiento del deportista, la intensidad a la que entrene y sus objetivos. Yo siempre digo que “estómago hambriento no admite entrenamiento”. Entrenar en ayunas supone estar demasiadas horas sin comer y nuestro cerebro también necesita alimentarse.

¿Cuál es el desayuno ideal antes de ir a correr?

Aquel que aporte hidratos de carbono –el pan–, proteínas –por ejemplo, el jamón de pavo o el huevo– y vitaminas –fruta o zumo. También debe incluir algún lácteo que, además de proteínas y otros nutrientes, nos aporta calcio.

He escuchado en numerosas ocasiones que eliminar la leche de nuestra

dieta no sólo nos hace encontrarnos mejor sino que además nos adelgazar. ¿Qué opinas?

En primer lugar, solo por dejar de tomar leche no se adelgaza. Se pierde peso si reducimos el número de calorías que ingerimos. Si sustituimos un alimento por otro de igual valor calórico e incluso superior, como puede ser sustituir la leche desnatada de vaca por una bebida sustitutiva como la de almendras o la de soja, no vamos a adelgazar, a no ser que al mismo tiempo hagamos una dieta hipocalórica.

¿Y con respecto a encontrarse mejor?

Los lácteos tienen lactosa, un hidrato de carbono que se absorbe en el intestino gracias a unas enzimas llamadas lactasas. Nacemos con lactasas y gra-

PERFIL

Nieves Palacios Gil de Antuña, médico especialista en Endocrinología y Nutrición y Medicina de la Educación Física y el Deporte, es una de las referentes en la nutrición de los deportistas, en especial los de alto rendimiento. Es jefe de servicio en el Centro de Medicina del Deporte de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) desde 1989 y preside el grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte de la Sociedad Española de Medicina de la Educación Física. Destaca por sus trabajos de investigación sobre nutrición, hidratación y metabolismo mineral de los deportistas.

cias a ellas podemos beneficiarnos de las propiedades de la leche materna. El problema es que se van perdiendo con el paso del tiempo, sobre todo si no las entrenamos, al igual que si no entrenamos los músculos. En este caso, el entrenamiento de las lactasas consiste en seguir tomando leche, siempre y cuando no seamos intolerantes y nos sienta mal. Sin embargo, si dejamos de tomarla durante un período de tiempo prolongado, sí es posible que un simple vaso de leche nos produzca gases o diarrea. En mi opinión, la leche es un gran alimento; hoy, además, en el mercado tenemos muchos tipos –desnatada, sin lactosa...– para elegir aquella que más nos convenga.

También hay una gran variedad de panes en el mercado. Desde el punto de vista nutricional, ¿cuál es, en tu opinión, el mejor?

Los más saludables son los que tienen mayor cantidad de grano y los integrales. El de centeno, por ejemplo, es una magnífica elección porque contiene mucha fibra, vitaminas del grupo B y minerales. En general, yo recomendaría el pan de centeno, el integral y con semillas.

¿Qué opinas de las dietas hiperproteicas?

Lo ideal es una dieta equilibrada y baja en grasa. Puede ser ligeramente proteica, pero sólo ligeramente. Las muy hiperproteicas suprimen los hidratos de carbono y esto no es conveniente, sobre todo para las personas que hacen deporte, como tú. No hay que olvidar que el combustible del músculo en ejercicio es un hidrato de carbono, el glucógeno.

Publinterapia

En Asisa nada nos importa más que tu salud

Por eso invertimos todos nuestros recursos en cuidarte. Empezando por nuestra publicidad. Compruébalo en publinterapia.com

asisa.es 901 10 10 10

Hazlo más que tu salud. No es menos que tu salud.