



## **CONSUMO DE CARBOHIDRATOS Y SU RELACIÓN CON EL SISTEMA INMUNITARIO EN DEPORTES DE RESISTENCIA**

Casi todos los nutrimentos están relacionados con el sistema inmunitario y juegan papeles importantes en el mantenimiento de una respuesta inmune adecuada. Esa es una de las razones por la que debemos comer bien todos los días. La gente que tiene inmunidad baja tiende a ser la gente que consume poca energía y pierde peso rápidamente. Tomar nutrimentos extra no mejorará tu respuesta inmune más allá de los niveles normales, pero si estás entrenando arduamente, puedes ayudar a mantener tu función inmunitaria a través del consumo de carbohidratos antes, durante y después del ejercicio.

Los carbohidratos de la dieta son una fuente de energía importante tanto para los músculos como para las células. La glucosa tiene efectos directos e indirectos sobre la función inmune. La disminución en la glucosa sanguínea inducida por el ejercicio se ha relacionado con un aumento en la liberación de hormonas como respuesta al estrés, las cuales debilitan la actividad del sistema inmune. Cuando la reserva de carbohidratos en tu organismo se agota durante el ejercicio prolongado, hay una mayor alteración en el número y función de las células sanguíneas, así como en la producción de proteínas que regulan la función inmunitaria. Consumir 30 a 60 g de carbohidratos por hora de ejercicio durante actividades prolongadas, a través del consumo de bebidas deportivas, geles y alimentos, te ayudará a evitar que los niveles de glucosa en sangre bajen y a reducir el estrés.

El periodo de recuperación después del ejercicio también es vital para la reposición de nutrimentos, principalmente de carbohidratos y proteínas, en especial porque coincide con la "ventana de oportunidad" para que virus y bacterias se instalen en nuestro organismo.



## ¿CÓMO PUEDES AYUDAR A MEJORAR LA FUNCIÓN DE TU SISTEMA INMUNE?



Evita sobreentrenarte



Come la cantidad adecuada de carbohidratos de acuerdo a tu carga de entrenamiento



Evita perder peso rápidamente



Duerme bien (por lo menos 7 horas al día)

No gastes tu dinero en suplementos que aseguran mejorar tu función inmune pero que no tienen una fuerte evidencia científica, mejor consume la cantidad de energía que necesitas de acuerdo a tus entrenamientos, con el balance adecuado de carbohidratos, proteína, grasa, vitaminas y minerales. ¡Recuerda que la nutrición es sólo un factor en la prevención de enfermedades!

### REFERENCIAS:

Mitchell J, Pizza F, Paquet A, Davis B, Forrest M, Braun W. Influence of carbohydrate status on immune responses before and after endurance exercise. *Journal of Applied Physiology*. 1998;84(6):1917-1925.