

La columna de...

ÁLVARO OPITZ BEN-HOUR,
DIRECTOR DE NUTRICIÓN U. SAN SEBASTIÁN

Carbofobia: derribando la desinformación

Los carbohidratos son un tema importante en el mundo de la actividad física y el deporte debido a que existe mucha mitología respecto a ellos. La persona que entrena tiende a restringirse mucho más de lo que le corresponde debido a un miedo generalizado hacia su consumo: piensan que van a engordar o que irá en desmedro de su imagen corporal o de su rendimiento físico o deportivo.

No hace mucho me crucé con un video en redes sociales, donde una persona indicaba que el consumo de arroz era el equivalente a consumir azúcar de mesa, y luego llamaba a sus suscriptores a no consumir dicho alimento. En otra ocasión, una persona hablaba respecto a los efectos perjudiciales del consumo de pan para la salud; luego, otro video respecto a los efectos nocivos frente al consumo de carbohidratos y su protagonismo principal en la aparición de diferentes enfermedades, entre ellas, la obesidad.

Nos encontramos en un mundo complejo, donde la falta de tolerancia, una necesidad por lo inmediato y la tendencia a consumir información rápida sin el requisito aparente de ahondar más en las fuentes, ha construido posturas instantáneas frente a las tendencias alimentarias. Todo parece indicar que, desde lo social, fue más sencillo “culpar” el consumo de un nutriente como responsable del sobrepeso y la obesidad, y no reconocer que el problema de raíz desarrolla sus cimientos desde la revolución agrícola creciendo progresivamente hasta nuestro presente: el sedentarismo.

Lo cierto es que la realidad, desde la perspectiva metabólica, no es tan sencilla. La importancia de generar una consciencia por el movimiento no termina únicamente en reconocer que entrenar hace bien, sino también, en comprender qué ocurre en el cuerpo frente a diferentes estímulos e intensidades aplicadas a la práctica del ejercicio físico; y es que el consumo de carbohidratos adopta un papel fundamental en el progreso del entrenamiento bajo ciertas condicionantes asociadas al objetivo que se espera lograr.

El trabajo interdisciplinario es crucial, el rol del nutricionista parece ser más limitado si no cuenta con el apoyo de un profesional de las ciencias de la actividad física y el deporte (y viceversa), después de todo, la aguja metabólica parece ser más amplia de trabajar en cuanto se genere un estímulo adecuado a través del movimiento.

En un mundo metabólicamente vulnerable; donde la población infantil y adulta sufre de preocupantes índices de sobrepeso y obesidad; y donde las enfermedades crónicas parecen no disminuir, es importante reflexionar sobre hasta que punto se brindan los espacios necesarios a profesionales que han dedicado su carrera en comprender qué ocurre realmente en nuestro cuerpo bajo estímulos específicos vinculados a la nutrición y el ejercicio; y hasta qué punto hemos reemplazado a estos profesionales por promotores de falsas verdades cuyo único fin es desinformar a través de redes sociales, generando caos mediático y conduciendo a las personas a alejarse de lo que podemos considerar a ciencia cierta, una alimentación y vida saludable.