



ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD (HIIT) Y DIETA PARA EL ÉXITO

Hoy en día el papel del ejercicio en la salud de las personas es bien conocido, Instituciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan al menos 60 minutos de ejercicio diario a los jóvenes, y 150 min por semana a los adultos para mantenerse saludables [1]. Las adaptaciones físicas, como mayor eficiencia del corazón, mejor utilización de sustratos por el músculo, o el mejor control de peso, son algunos de los aspectos positivos que acarrea la práctica constante del ejercicio. Sin embargo, aunque las recomendaciones son claras, en países como México se ha visto que la práctica del ejercicio ha disminuido con los años y al parecer uno de los factores que determina esto es el tiempo que las personas pueden destinar al entrenamiento [2].

Como respuesta a esta problemática, se ha sugerido la práctica del entrenamiento interválico de alta intensidad o HIIT (por sus siglas en inglés). Como su nombre lo dice, este es un entrenamiento que se debe trabajar a una intensidad alta o muy alta (idealmente >80% de la frecuencia cardíaca máxima) y dividirse en intervalos que permitan el descanso activo entre cada uno. Si bien es cierto que un entrenamiento HIIT es difícil de aguantar, se ha demostrado que tiene los mismos beneficios (incluso pudieran ser más acentuados) que el ejercicio moderado y se recomienda que, para obtener mejoras en la salud con esta modalidad de ejercicio, se acumulen al menos 75 min a la semana. En pocas palabras, el mismo beneficio en la mitad del tiempo [3].

La pregunta lógica entonces es ¿qué hacer con la alimentación si hago la mitad del tiempo de ejercicio, aunque este sea más intenso?

Bueno, para intentar responder esta cuestión tenemos que empezar por considerar que cualquier tipo de ejercicio supone un desgaste extra al cuerpo que deberá cubrirse con alimentos de calidad que repongan energía o reparen a las fibras musculares, pero ¡ten cuidado! Esto no quiere decir que deberás de comer el doble. Cada sesión tiene un desgaste específico

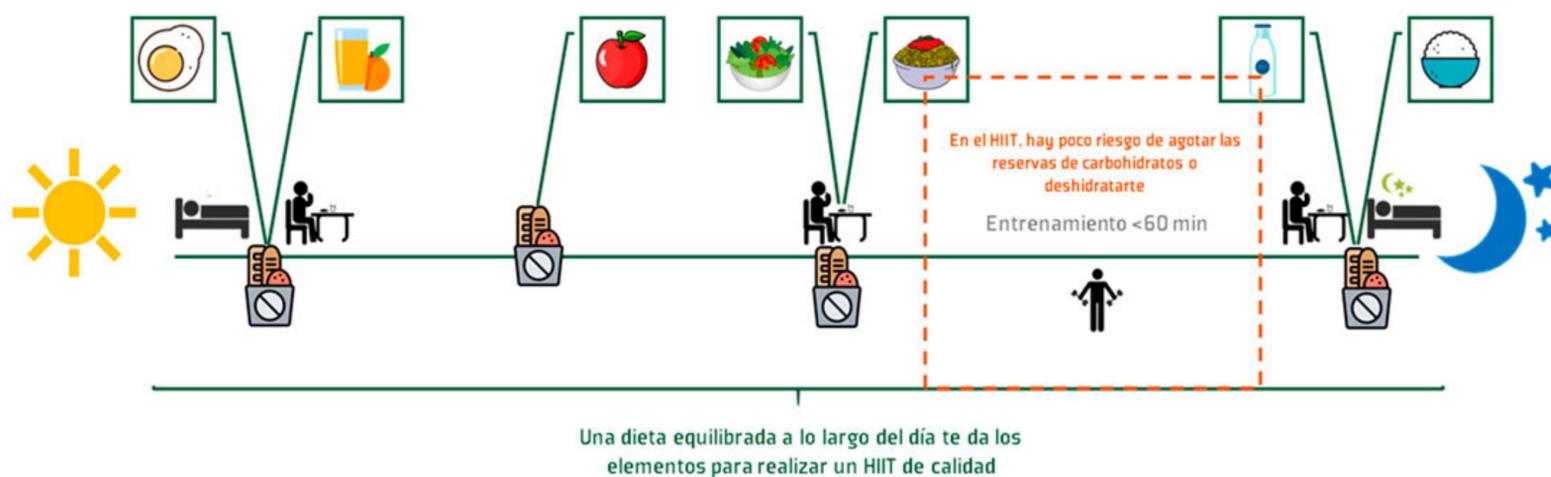


que puede medirse con la asesoría de los expertos. Sin embargo, se ha demostrado que el HIIT y el entrenamiento moderado pueden tener un desgaste similar a lo largo del día (3).

Para encontrar entonces el éxito en la incorporación del HIIT y una dieta saludable a tu día, deberás poner atención en todo lo que consumas desde el desayuno hasta la cena, recuerda que los carbohidratos como el pan, papa, frutas, arroz, etc. le dan energía a tus músculos y cerebro, las proteínas se encargan de fortalecer los músculos y el sistema inmune y las grasas (poliinsaturadas como el omega 3) tienen propiedades antiinflamatorias, entre otras.

La variante con respecto al ejercicio más prolongado es que, probablemente, durante el HIIT no necesites consumir alimentos ya que no hay riesgo de agotar tus reservas de carbohidratos (como sucedería en el ejercicio >60 min) y la posibilidad de deshidratarte por la producción de sudor también es baja. Con una alimentación equilibrada, el consumo de alimentos ricos en carbohidratos, líquidos y un poco de electrolitos (por ejemplo: un vaso de agua + 1 paquete de gomitas deportivas o de galletas saladas individuales) antes de comenzar el ejercicio, debería ser suficiente para un entrenamiento de calidad. Después podrás recuperarte con proteínas de alta calidad y líquidos (por ejemplo: 250 mL de leche) que repararán tus fibras musculares adecuadamente.

Nunca olvides que la planeación de tu programa de entrenamiento y nutrición debe guiarse de la mano de los expertos para lograr el equilibrio entre tus necesidades y tu desgaste.



REFERENCIAS:

- 1.- OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet]. Who.int. 2021 [cited 14 January 2021]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- 2.- (INEGI) I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 [Internet]. Inegi.org.mx. 2021 [cited 14 January 2021]. Available from: <https://www.inegi.org.mx/programas/ensanut/2018/default.html>
- 3.-Skelly L, Andrews P, Gillen J, Martin B, Percival M, Gibala M. High-intensity interval exercise induces 24-h energy expenditure similar to traditional endurance exercise despite reduced time commitment. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2014;39(7):845-848.