

## MITOS Y LEYENDAS SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO

---

### 1.- Las agujetas desaparecen tomando bicarbonato o agua con azúcar: FALSO

- Cuando una persona realiza ejercicio físico o una práctica deportiva después de un período de inactividad, sufre un proceso agudo de dolor muscular que coloquialmente se conoce como "agujetas", y que desde el punto de vista científico se denomina dolor muscular post-esfuerzo de aparición tardía.
- El origen de este dolor, que aparece a partir de las 24 horas después de finalizado el ejercicio y que puede permanecer hasta 7 días, ha causado controversia en el pasado.
- La investigación acerca de su origen y tratamiento ha clarificado que el ácido láctico no es el responsable de las "agujetas", sino que se trata de microrroturas musculares.
- Debido de la creencia de que las agujetas se producen por los cristales de lactato, algunas personas ingieren agua con bicarbonato e incluso agua con azúcar para combatir esos cristales, lo que puede generar molestias gastrointestinales, y resultado infructuoso, porque éstas no desaparecen.
- Por lo tanto, cuando comiences una actividad: calienta bien, hazla de forma relajada al principio y, sobre todo, estira al acabar la actividad.

### 2.- Sudar abundantemente es adecuado para perder peso: FALSO

- Muchas personas se plantean el reto de perder peso a través del ejercicio físico. Así pues, la pérdida de peso (reducción de grasa corporal) es una de las razones más extendida entre la población para hacer ejercicio físico.
- Se entiende que para tal fin hay que realizar ejercicio, y cuanto más sudoración provoque éste, mayor será la pérdida de peso.
- Con el fin de incrementar esta sudoración y por lo tanto "perder peso más rápidamente" algunas personas llevan a cabo prácticas completamente incorrectas como por ejemplo:
- Uso de ropa impermeable o excesivamente gruesa para las condiciones ambientales.
- Restricción de la ingesta de líquidos.
- Realizar ejercicio físico a las horas de más sol.
- Colocarse un plástico sobre la piel.
- Introducirse en una sauna.

Con estas prácticas se exponen al riesgo de alterar su estado de hidratación a causa de una pérdida excesiva de agua.

- Cuando practiques ejercicio físico no utilices prendas impermeables (a excepción de un día lluvioso).
- Utiliza ropa transpirable como el algodón.
- No olvides beber agua para estar hidratado, sobre todo en verano.

### 3.- Los ejercicios abdominales eliminan la grasa abdominal: FALSO

- Hay muchas personas que a lo largo de su vida se plantean reducir los famosos "michelines" y realizan ejercicios abdominales con tal fin.
- Si bien los ejercicios de abdominales son beneficiosos para el mantenimiento de la postura y para evitar dolores en la espalda, no es precisamente la forma de eliminar esos "michelines".

- Es imposible perder grasa de manera localizada, ya que los ácidos grasos utilizados como combustible durante el ejercicio provendrán de las zonas donde haya más grasa acumulada.
- No existe ningún ejercicio que sea capaz de hacer desaparecer la grasa de una zona en concreto.

#### **4.- El flato es provocado por la ingestión de agua antes de o durante la práctica de ejercicio físico: FALSO**

- El flato es debido a un aporte inadecuado de sangre y oxígeno a los músculos respiratorios (diafragma e intercostales).
- Las grandes demandas metabólicas de los músculos respiratorios, no pueden ser satisfechas, y se crea una situación de isquemia de estos músculos produciéndose un síntoma doloroso denominado “flato”.
- Por lo tanto, el flato no es debido a la ingestión de agua, y hay que exaltar que uno de los principios más importantes al hacer ejercicio físico es beber agua antes, durante y después del ejercicio.
- Ante la presencia del flato, habrá que detener el ejercicio. Las demandas metabólicas de los músculos respiratorios disminuirán inmediatamente, y el flujo sanguíneo a los músculos será suficiente.

#### **5.- El ejercicio provoca hambre y hace que se ingiera más alimento: FALSO**

- Existe la creencia de que el ejercicio causa inevitablemente un aumento del apetito, de manera que cualquier déficit calórico se contrarresta rápidamente con un aumento proporcional del consumo de comida.
- Debido a este mito se indica erróneamente que cuando se inicia un régimen para adelgazar es preferible no hacer ejercicio.
- Si realizamos ejercicio con una intensidad moderada (aeróbico), se permite a los triglicéridos (es decir, las grasas) ser metabolizados como fuente de energía.
- Como éstos los hay en exceso, el organismo no necesita recuperarlos y la sensación de hambre no es estimulada.
- Por el contrario, en el ejercicio anaeróbico, el organismo consume glucosa durante el ejercicio, se produce una carencia al final de este, hasta que los depósitos de glucógeno del organismo no estén llenos nuevamente.
- En este caso la estimulación del apetito es evidente.
- Esto no ocurre con el ejercicio moderado (aeróbico).