



Las papas y el rendimiento muscular

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

Muchas personas que se dedican al deporte, en particular las que levantan pesas y realizan muchos ejercicios anaeróbicos, buscan que sus músculos crezcan y se marquen más. La creencia, tanto entre deportistas como entre los entrenadores, es que para lograr unos músculos más grandes y marcados además de realizar ejercicios de levantamiento y resistencia con mucho peso y pocas repeticiones de cada ejercicio es fundamental consumir una dieta alta en proteínas, sobre todo las de origen animal como la carne, huevo, pescado o lácteos. En particular, en los gimnasios muchas veces se recomiendan dietas que incluyen cantidades importantes de clara de huevo y atún enlatado en agua, ambos alimentos ricos en proteína pero bajos en grasas saturadas.

Sin embargo, la evidencia científica demuestra que estas teorías no son correctas, y, que de hecho, el elevado consumo de proteínas durante el entrenamiento deportivo no sólo no contribuye al crecimiento muscular sino que agota al individuo, quien presenta más dificultad para terminar sus entrenamientos y obtiene en sus competencias y pruebas deportivas resultados por debajo de lo esperado. Además, las proteínas consumidas en exceso por mucho tiempo contribuyen a la enfermedad de los riñones y otros órganos del sistema excretor y están relacionadas con la aparición de gota e incluso insuficiencia renal.

Lo que un deportista que desea tener un gran rendimiento y crecimiento muscular requiere en cuanto a dieta son papas y otros alimentos ricos en hidratos de carbono. Y es que el sistema muscular requiere combustible para llevar a cabo el arduo trabajo que implica un entrenamiento. El mejor combustible para todas las células, pero en particular para las de los músculos y el sistema nervioso, son los hidratos de carbono en forma de glucosa. Cuando uno consume una papa, un pan o una pasta, está consumiendo grandes cantidades de almidones, hidratos de carbono de cadenas intermedias, que el sistema digestivo puede romper fácilmente y convertir en azúcares como la glucosa, que dan resistencia y capacidad de trabajo al músculo. Un músculo bien trabajado y con una rutina adecuada crece, utilizando las proteínas consumidas en una dieta balanceada. Es el combustible adecuado lo que garantiza el crecimiento y no tanto la disponibilidad de las proteínas, que casi nunca son escasas.



Casi cualquier producto con alto contenido de almidones cumple con la condición de ser un buen combustible para el sistema muscular, pero la papa tiene dos beneficios únicos que la hacen destacar. En primer lugar es una magnífica fuente de potasio, mineral encargado de la correcta contracción y relajación de los músculos junto con otros dos nutrimentos inorgánicos: el sodio y el calcio. Una papa mediana de 148gr aporta 620 mg de potasio, de los entre 800 y hasta 2000 mg que se recomienda consumir diariamente para la población mexicana (dependiendo de diversos factores), sustancia que se pierde fácilmente por la sudoración y en la orina y cuya deficiencia se asocia a calambres y contracturas musculares. Casi ninguna otra fuente de almidones, como el trigo, maíz o arroz, contiene potasio además de los hidratos de carbono mientras que las frutas ricas en potasio como jitomate, plátano o naranja aportan hidratos de carbono muy simples, azúcares, cuya utilización es inmediata y que llevan al agotamiento después de un entrenamiento más tardado.

La papa además de almidones y de potasio contiene también [buena cantidad](#) de vitamina B6. Esta sustancia, al igual que el resto de los nutrimentos del complejo B, tiene un efecto protector del sistema nervioso, pues es un constituyente del recubrimiento de los nervios tanto periféricos como del sistema nervioso central. Un sistema nervioso bien recubierto garantiza un mayor rendimiento, una mejor capacidad de descanso y recuperación, pero sobre todo unos reflejos más rápidos, una mejor velocidad de respuesta y menos impulsos nerviosos y musculares poco controlados.

La papa se perfila pues como opción única para los deportistas, sobre todo para aquellos que quieren aumentar su volumen muscular, pues brinda la energía concentrada y libre de residuos que requieren para aguantar sus duras jornadas de entrenamiento y prueba, el potasio que requieren para la correcta contracción y relajación de los músculos y para evitar calambres y contracturas; y vitaminas del complejo B, especialmente B6, para unos impulsos nerviosos precisos y una velocidad de respuesta y reacción envidiable. Y todo esto en un alimento versátil, bajo en grasa, delicioso y libre de colesterol.