

TAREA 1: SI PUDIERAS INVESTIGAR SOBRE ALGO EN CONCRETO, ¿QUÉ SERÍA?

Si pudiera investigar sobre algo en concreto me gustaría ver si en los atletas de alto rendimiento, la introducción del ayuno intermitente frente a las 5 comidas diarias, mantiene o mejora el rendimiento atlético en un periodo de tiempo de 6 a 12 meses.

¿Por qué?

Porque me gusta mucho el deporte y noto que existe un problema de sobrecarga de comida, proveniente mayoritariamente de hidratos de carbono, con consecuencias desastrosas para la salud y longevidad de los atletas.

Existen casos de atletas que se han vuelto diabéticos tipo 2 por estar constantemente estimulando la liberación de insulina, con altas cargas de carbohidratos y muy frecuentes.

Mi objetivo es ver si es posible mantener el alto rendimiento sin perjudicar la salud, incluyendo el ayuno intermitente como herramienta para regular la glucemia e insulinemia, así como para dejar un descanso al tubo digestivo y fomentar la limpieza, y por lo tanto longevidad, mediante la autofagia.

Además, basado en recientes estudio, el ayuno contribuiría a la flexibilidad metabólica, la capacidad del cuerpo de cambiar rápidamente del uso de glucosa al de la grasa (+cuerpos cetónicos) para poder seguir con el ejercicio.

¿Cómo lo haría?

Lo primero sería escoger una muestra representativa de la población, es decir no solo de una disciplina. Idealmente repetiría este estudio con la mayor cantidad y variedad de sujetos posibles para que las correlaciones que surjan no se queden como tal, sino que puedan convertirse en causalidades y eliminar sesgos.

Me enfocaría en diferentes disciplinas, desde los atletas de resistencia hasta los de explosividad, incluyendo los levantadores de peso.

Seleccionaría entonces:

- Resistencia: ciclistas, corredores de maratón, ultramaratón, iron-man
- Explosividad: ciclistas velocistas, corredores velocistas, nadadores, powerlifter, gimnastas
- Mixto (los dos): fútbol, rugby, baloncesto, voleibol, crossfit

Una vez tenga la muestra, propondría una suave introducción del ayuno intermitente empezando con un 12:12 (12 horas de ingestas y 12 horas de ayuno), haciendo la mayor parte del ayuno durante la noche si es posible. La cantidad de comidas puede ser 3-4, intentando quitar snacks innecesarios incluso dentro de la ventana de comida.

Tras un periodo de adaptación al 12:12, incluiría algunos días en semana (1-2) un 16:8, donde se alarga la ventana de ayuno, realizando 2-3 comidas sin meriendas en la ventana de comida.

Más adelante se podría incluir 18:6 con solo 2 comidas en un día puntual de la semana. Se realizaría una comparación de rendimiento sólo una vez que se hayan adaptado del todo al nuevo método de alimentación.