

¿Por qué es malo beber alcohol antes y después de hacer deporte?

- Aunque el calor anima estos días a tomarse una cervecita o una copa con los amigos, la ingesta de alcohol es perjudicial antes y después de la práctica deportiva. Y no sólo en...



Un camarero sirve cervezas en la terraza de un bar.

Consumo alcohol

<https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2023/07/11/64ad03afe85ece68368b45a1.html>

RUGGIERO CORCELLA (CORRIERE DELLA SERA)

Martes, 11 julio 2023

Aunque el calor anima estos días a tomarse una *cervecita* o una copa con los amigos, la ingesta de alcohol es perjudicial antes y después de la práctica deportiva. Y no sólo en la alta competición, también para los deportistas amateur. **Gianfranco Beltrami**, especialista en medicina deportiva y cardiología y vicepresidente de la Federación italiana de medicina deportiva, explica cuáles son los riesgos, que se multiplican exponencialmente en estos días de calor exagerado.

Los (muchos) efectos nocivos del alcohol

¿Qué ocurre cuando ingerimos alcohol? ¿Cuáles son los efectos en el organismo cuando luego hacemos deporte? "Digamos de entrada que beber alcohol antes de hacer ejercicio es malo y no es recomendable, sobre todo para los deportistas profesionales. Hay muchas pruebas científicas de que el alcohol, en primer lugar, favorece la acidosis y, por tanto, la producción de cuerpos cetónicos, baja el pH de la sangre, y esto provoca fatiga como primer síntoma. Luego, si se bebe mucho, el alcohol también puede provocar otros síntomas como náuseas y otros síntomas gástricos. Pero en lo que respecta al deportista, el alcohol disminuye la eficacia del transporte de hierro, que es esencial para la producción de ATP, trifosfato de adenosina, la molécula que hace que los músculos se contraigan", explica Gianfranco Beltrami.

Reducción de la fuerza muscular y dificultad de recuperación

"Además, el **alcohol** disminuye la absorción de vitaminas , especialmente la vitamina B 12 y el ácido fólico, cuya ausencia provoca anemia. Además, el **alcohol** es tóxico para las mitocondrias, que producen energía en forma de moléculas de ATP y también sintetizan la hemoglobina. Por tanto, sin hemoglobina, **el transporte de oxígeno se reduce** . Esta es la razón por la que todos los alcohólicos son anémicos. El **alcohol** disminuye la **testosterona** , que es la principal hormona para la síntesis de proteínas, y también tenemos menos fuerza muscular. En el atleta, esto perjudica la recuperación, porque sabemos que todo esfuerzo físico conduce a una destrucción de las proteínas musculares", subraya Beltrami.

"Si añadimos el hecho de que el **alcohol** provoca **alteraciones a nivel del sistema nervioso** , empeorando la coordinación de los movimientos, para ciertos deportes es extremadamente peligroso. Pensemos, por ejemplo, en los deportes de motor, pero también en los deportes en los que la coordinación es importante, desde el voleibol hasta el baloncesto y el fútbol", afirma.

Deporte de competición y deporte aficionado

"El deportista de competición no debe beber nunca. El 'beber de vez en cuando' debería ser realmente la excepción. En cambio, al deportista aficionado le podemos decir que se necesitan al menos dos o tres horas para eliminar el **alcohol**. Así que **no se debe beber al menos tres horas antes** , y en cualquier caso cuando se bebe siempre es mejor tomar un vaso de vino junto con una comida bien equilibrada, que se digiera bien. En cuanto a la cerveza de después, si es poca cantidad, sabemos que incluso algunos deportistas de competición beben **una cerveza para favorecer la diuresis** , y no está prohibido por el antidopaje. Así que, no hay problemas particulares", explica Beltrami.

Riesgo de deshidratación

¿Por qué existe riesgo de deshidratación si se bebe **alcohol**? "El **alcohol** tiene un efecto diurético, es decir, **se orina más y se pierde líquido, lo que favorece la deshidratación, además del efecto vasodilatador** ". ¿Es mejor entonces beber también agua? "La dilución ayuda sin duda. Para diluir mejor, siempre es bueno beber mucha agua. Así que hidratarse bien, junto con una comida equilibrada y bien digerida es ciertamente útil . **Es mucho peor beber alcohol con el estómago vacío o lejos de las comidas** ", responde el experto.

El factor tiempo

¿Cuánto tarda el cuerpo en deshacerse por completo de los efectos del **alcohol**? "Siempre es bueno abstenerse del **alcohol** un par de días antes de una competición importante. Luego también **depende mucho de la cantidad que se beba, así como del peso del sujeto** . Por ejemplo, el sexo masculino lo asimila mejor y un hombre corpulento de 80 kilos que se tome una cervecita no tiene mucho problema. En cambio, quizá a una mujer de 50 kilos le cueste más deshacerse de ella. Pero en realidad **tardaría al menos 48 horas en digerirse** ".

Prohibir el azúcar

¿Evitar las bebidas azucaradas? "Sí", dice Beltrami. "Sabemos que **los azúcares simples hacen que una persona, y más aún el deportista, libere insulina, que es una hormona que provoca una bajada de la glucemia y, por tanto, fatiga** . Por lo tanto, nunca hay que consumir azúcares simples, ni siquiera independientemente del **alcohol**, antes de una competición o de una sesión de entrenamiento. Nunca comas una galleta o un brioche, porque tienen el efecto de estimular la producción de insulina y provocar una hipoglucemia secundaria, lo que provoca cansancio, alteraciones de la coordinación y una bajada de la tensión arterial".

La dieta adecuada

¿Qué comer? "Para el deportista, siempre es una buena idea no comer sólo hidratos de carbono, sino aspirar a una comida equilibrada con al menos un 50-55% de hidratos de carbono, un 20-25% de proteínas y un 15-20% de grasas. Esta es la dieta mediterránea. Luego hay otras variantes: por ejemplo, la dieta de la zona, que prevé un 40% de hidratos de carbono, un 30% de grasas y un 30% de proteínas. En general, el deportista que practica **deportes de resistencia, como el atletismo y el ciclismo, debe comer un poco más de hidratos de carbono** . Los que practican deportes de fuerza, como el levantamiento de pesas o deportes en los que la masa muscular tiene que trabajar duro, es mejor que coman un poco más de **proteínas** . Pero siempre dentro de una dieta equilibrada: nunca comas sólo pasta y verdura", concluye el experto..