

DESMONTANDO MITOS DEL FITNESS

En el mundo del fitness, hay una gran cantidad de información, pero también muchos mitos que pueden llevar a malentendidos y malas decisiones. A continuación, desmentimos algunos de los mitos más comunes, respaldados con evidencia científica.

- **Los carbohidratos engordan por la noche**

Mito: Consumir carbohidratos por la noche engorda.

Realidad: El aumento de peso se produce cuando hay un exceso calórico, sin importar la hora del día. Un estudio de 2010 publicado en *Obesity* demostró que la distribución de las calorías a lo largo del día no afecta significativamente a la pérdida de peso, siempre que se mantenga un déficit calórico (Schmidt et al., 2010). Los carbohidratos son una fuente esencial de energía y, si se consumen en cantidades adecuadas, no causarán un aumento de peso por ser ingeridos por la noche.



- **La suplementación es mala para la salud**

Mito: La suplementación es peligrosa.

Realidad: Muchos estudios han demostrado que ciertos suplementos pueden ser beneficiosos. Por ejemplo, la proteína en polvo puede ayudar a alcanzar los requerimientos proteicos (Phillips, 2014), y la creatina es segura y efectiva para mejorar el rendimiento deportivo (Kreider et al., 2017). Es fundamental elegir productos de calidad y, si es posible, consultar a un profesional de la salud o nutricionista.

- **Hacer cardio es la única manera de perder peso**

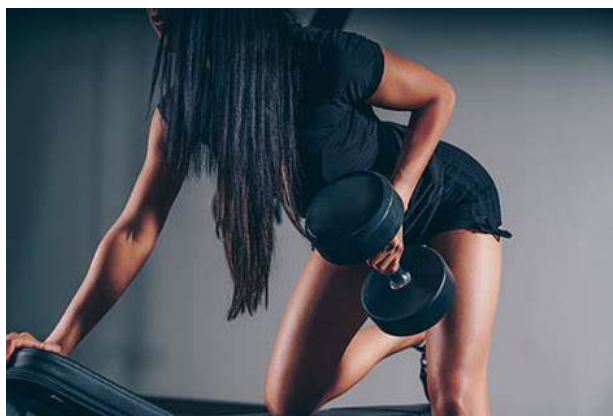
Mito: El cardio es la única forma de perder peso.

Realidad: El entrenamiento de fuerza también es crucial. Un meta-análisis de 2016 en *Obesity Reviews* encontró que el entrenamiento de fuerza no solo ayuda a quemar calorías, sino que también aumenta la masa muscular, lo que puede elevar el metabolismo basal (Paton et al., 2016). Una combinación de ambos tipos de entrenamiento es ideal para la pérdida de peso y la salud en general.

- **Las mujeres no deberían levantar pesas por que se verían como un hombre**

Mito: Levantar pesas hará que las mujeres se vean como un hombre

Realidad: Las mujeres tienen niveles de testosterona mucho más bajos que los hombres, lo que dificulta el desarrollo de masa muscular significativa. Un estudio de 2010 en *Journal of Strength and Conditioning Research* indica que las mujeres pueden ganar fuerza y “tonificar” el cuerpo sin llegar a verse como un hombre (Rhea et al., 2010).



- **Las dietas estrictas son la mejor opción para perder peso rápido**

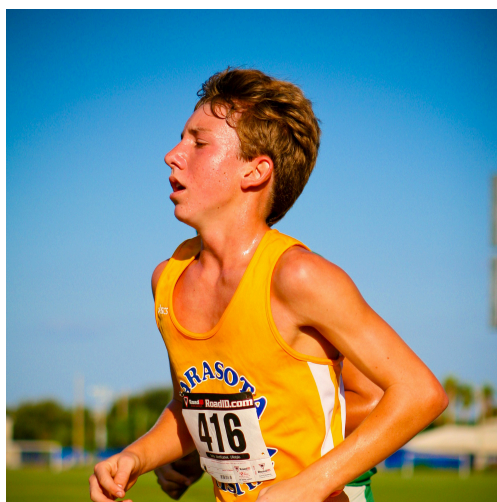
Mito: Las dietas extremas son efectivas para la pérdida de peso rápida.

Realidad: Aunque pueden ofrecer resultados rápidos, suelen ser insostenibles a largo plazo. Un estudio publicado en *American Journal of Clinical Nutrition* mostró que las dietas de restricción calórica severa no son efectivas para la pérdida de peso a largo plazo y pueden llevar a deficiencias nutricionales (Mann et al., 2007). La pérdida de peso efectiva se logra a través de cambios de hábitos sostenibles.

- **El sudor es indicativo de quema de grasa**

Mito: Sudar más significa que se está quemando más grasa.

Realidad: La cantidad de sudor no es un indicador directo de la quema de grasa. Un artículo revisado en *Sports Medicine* destaca que la sudoración es simplemente una respuesta del cuerpo para regular la temperatura, y no necesariamente refleja la cantidad de grasa quemada durante el ejercicio (Cheung et al., 2016).



- **Hacer abdominales quema grasa en el abdomen**

Mito: Los ejercicios abdominales reducen la grasa del vientre.

Realidad: La pérdida de grasa localizada es un concepto erróneo. Un estudio de Stieg et al. (2011) en el *Journal of Strength and Conditioning Research* demostró que no hay evidencia de que los ejercicios específicos para un grupo muscular reduzcan la grasa en esa área.

- **Debes estirar antes de cada entrenamiento**

Mito: Los estiramientos son esenciales antes de entrenar.

Realidad: Un metaanálisis de Behm et al. (2011) en *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* encontró que el estiramiento estático antes del ejercicio puede reducir el rendimiento. Se recomienda un calentamiento dinámico en su lugar.



- **El entrenamiento en ayunas es más efectivo para perder grasa**

Mito: Entrenar en ayunas maximiza la quema de grasa.

Realidad: Aunque algunas personas pueden preferir entrenar en ayunas, la evidencia no respalda la idea de que esto sea más efectivo para la pérdida de grasa. Un estudio de Miller et al. (2018) en *Obesity* encontró que el entrenamiento en ayunas no tuvo un impacto significativo en la pérdida de grasa comparado con el entrenamiento después de comer. Lo más importante es la constancia y la alimentación balanceada.

- **La Hora ideal para hacer ejercicio es por la mañana**

Mito: Hacer ejercicio por la mañana es mejor para perder peso.

Realidad: La mejor hora para hacer ejercicio es aquella que se adapte a tu rutina personal. Un estudio de Kline et al. (2012) en *International Journal of Obesity* concluyó que la efectividad del ejercicio en la pérdida de peso depende más de la constancia que del momento del día.

Consideraciones finales

Es crucial informarse adecuadamente y basar nuestras decisiones en evidencia científica, en lugar de en mitos o creencias populares. La combinación de una dieta equilibrada, ejercicio regular y descanso adecuado es la clave para alcanzar y mantener un estilo de vida saludable.

Referencias

- Behm, D. G., et al. (2011). "Stretching and the PNF Stretching Technique." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Cheung, S. S., et al. (2016). "Exercise in hot environments: Perspectives and new findings." *Sports Medicine*.
- Ivy, J. L., et al. (2002). "Influence of carbohydrate timing on performance during a marathon." *Journal of Applied Physiology*.
- Kreider, R. B., et al. (2017). "ISSN exercise and sports nutrition review: research and recommendations." *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.
- Kline, C. E., et al. (2012). "Exercise training for overweight and obese adults." *International Journal of Obesity*.
- Mann, T., et al. (2007). "Dietary correlates of obesity: the role of diets that promote weight loss." *American Journal of Clinical Nutrition*.
- Miller, B. F., et al. (2018). "Effects of fasting on metabolism." *Obesity*.
- Paton, C. D., et al. (2016). "Resistance training for weight loss: A systematic review and meta-analysis." *Obesity Reviews*.
- Phillips, S. M. (2014). "Protein requirements and supplementation in strength sports." *Journal of Sports Science*.
- Rhea, M. R., et al. (2010). "A comparison of linear periodization and daily undulating periodization on strength and power in college football players." *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Schmidt, M. I., et al. (2010). "The influence of meal timing on weight loss in overweight and obese individuals: a randomized controlled trial." *Obesity*.
- Stieg, R. L., et al. (2011). "Spot reduction of abdominal fat." *Journal of Strength and Conditioning Research*.