

## GRAN ÉXITO DEL SEMINARIO SOBRE SUPLEMENTACIÓN EN EL CAR



El pasado Viernes día 8 de Junio, se llevó a cabo en el **CAR-Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat en Barcelona**, un seminario sobre la suplementación para optimizar el rendimiento y la salud del deportista.

El seminario, organizado conjuntamente por **POWERGYM** y el **CAR de Sant Cugat** y dirigido básicamente a profesionales de la nutrición deportiva y de la preparación física, supuso todo un éxito de participación: más de 150 personas de diferentes ámbitos del deporte y la salud desbordaron las previsiones iniciales y se dieron cita en el magnífico auditorio del **CAR**.

El seminario transcurrió con toda normalidad y la primera intervención por parte del Dr. Iván Ibáñez nos aportó una inestimable fuente de información en todo lo referente a el funcionamiento de los antioxidantes: tipos, tejidos diana, dosificaciones efectivas,

.... destacando especialmente la explicación de los últimos descubrimientos sobre las propiedades antioxidantes que a nivel celular general nos pueden proporcionar 2 sustancias hasta ahora poco conocidas: la quercetina y el transresveratrol.

En una segunda parte de su intervención fue muy destacable la explicación técnica que se hizo sobre genética, los análisis genéticos de los que hoy en día se puede disponer y de cómo los podemos utilizar para optimizar la suplementación, el reconocimiento de aptitudes físicas y la mejora del rendimiento.

En la segunda ponencia del seminario, el Dr. Jordi Ibáñez nos hizo reflexionar sobre aspectos muy importantes de la fisiología y nos dio consejos muy interesantes para la reducción de grasa en deportistas sin perder rendimiento y

salvaguardando la masa muscular. Con su peculiar forma didáctica de explicar conceptos complicados nos ayudó a entender aspectos muy interesantes sobre suplementación, como la relación entre metabolismo e hipoxia, el uso de la suplementación proteica, los termogénicos y quemadores de grasa, las pautas de entrenamiento correctas y un sin fin de conceptos novedosos que contribuyeron a enriquecernos a todos.

Después de las ponencias se llevó a cabo un interesante debate con preguntas donde participaron los asistentes y, en la mesa, los Doctores Jordi e Iván Ibáñez, la Doctora Vicky Pons y el Sr. Joan Canals de **POWERGYM**, que concluyó el Seminario y dio paso al catering final donde todos, asistentes y ponentes, siguieron charlando animadamente y de forma más distendida sobre lo aprendido en la jornada.

Desde estas líneas queremos felicitar, por el espléndido y práctico seminario organizado, tanto al **CAR** como a **POWERGYM**, a los directores del curso Dra. Vicky Pons y Sr. Joan Canals, así como a los ponentes Dr. Iván Ibáñez y Dr. Jordi Ibáñez, y también, cómo no, a todo el equipo técnico y comercial del **CAR** y de **POWERGYM**, en especial, al Sr. Ramon Pujadó por su labor de divulgación de este evento.



Para acabar esta pequeña crónica, permitimos a todos los interesados en los temas tratados durante el seminario a la página [www.powergym.net](http://www.powergym.net), donde se ha colocado un amplio resumen de los contenidos del seminario.

### LAS PRINCIPALES CUESTIONES TRATADAS EN EL SEMINARIO.

Como ya hemos comentado con anterioridad, en [www.powergym.net](http://www.powergym.net) se puede acceder a un amplio resumen de lo hablado durante el seminario. De todas maneras, conscientes de que muchos de nuestros lectores no estuvieron presentes en el seminario, y dado que en él se hablaron de numerosas cuestiones muy relevantes en el mundo de la suplementación y la nutrición deportiva actual, en N&Sc os hemos querido acercar los aspectos más relevantes y novedosos de los allí tratados. Y para hacerlo, se nos ha ocurrido que fueran los propios ponentes, los doctores Jordi e Ivan Ibañez, los que contestaran de primera mano a las preguntas que nos parecieran más interesantes de entre las cuestiones desarrolladas durante el seminario.



### ENTREVISTA CON EL DR. IVAN IBAÑEZ

Asesor y miembro del departamento científico-técnico de POWERGYM. Li-

enciado en medicina y cirugía UAB. Especialista en medicina anti-aging por la universidad de Charleroi (Bélgica). Cursando el doctorado en fisiología por la universidad de Barcelona. Residente en medicina de la educación física y el deporte por la universidad de Barcelona.

**N&Sc:** Los antioxidantes contenidos en el NONOXID, quercetina y trans-resveratrol tomados correctamente, ¿qué beneficios palpables aportan a los deportistas?

El resveratrol y la quercetina aportan muchos beneficios a nivel de prevención de enfermedades, pero en el campo del alto rendimiento, los deportistas experimentan una disminución de los dolores musculares y tendinosos y por tanto una mejoría en la recuperación. Probablemente debido al poder antiinflamatorio de dichas sustancias.

**N&Sc:** ¿Qué pauta (tiempo) de suplementación antioxidante teniendo en cuenta los descansos pueden hacer los deportistas que entrenan intensamente?

Es muy difícil generalizar pero una pauta "general" puede ser; tomarlos durante 3 meses y descansar uno. O bien tomarlos durante 6 meses y descansar 2.

**N&Sc:** La suplementación antioxidante a optidosis y con pautas correctas, ¿puede acelerar la recuperación muscular?

Sí, algunos antioxidantes aumentan el flujo sanguíneo muscular por lo que mejora la eliminación del ácido láctico debido a la formación de óxido nítrico como también pueden ejercer un efecto antiinflamatorio músculo-tendinoso y por tanto una mejor recuperación.

**N&Sc:** A partir de los 25 años en que empieza un declive hormonal paulatino, ¿sería interesante tomar un poten-

ciador hormonal natural? ¿Cuáles son interesantes?

Si se es mayor de 25 años y se sigue en el deporte de competición la toma de un potenciador hormonal puede ir bien para que el factor "edad" no sea tan determinante en el rendimiento. Los más aconsejables son: Trébol terrestre, avena sativa, lipidium meyeri etc. Siempre asociados a la ingesta de proteínas y aminoácidos.

**N&Sc:** ¿Qué tipo de ejercicio siguiendo el caso anterior será el más recomendable, musculación o ejercicios aeróbicos?

Hay que combinar los dos tipos de ejercicios. La hormona del crecimiento se libera entre un 40 y un 60% del consumo máximo de oxígeno, por tanto con ejercicios puramente de musculación en ocasiones no se llega a dichos niveles. Pero hacer únicamente actividad aeróbica tampoco es suficiente para desencadenar un aumento de masa muscular.

**N&Sc:** Se está hablando mucho últimamente del pignogenol ¿qué es y que beneficios demostrados podemos destacar para los deportistas?

El pignogenol es una sustancia sacada del "Pinus marítima", una planta. Tiene un poder antioxidante general semejante a la acción de la vitamina C o la vitamina E. Es antiinflamatorio natural como también se ha visto en algunos estudios recientes que puede prevenir la rampas y contracturas musculares mejorando el rendimiento.

### ENTREVISTA CON EL DR. IVAN IBAÑEZ

Asesor y miembro del departamento científico-técnico de POWERGYM. Ingeniero químico 1976. Licenciado en medicina y cirugía. Doctor en medi-



na por la UB. CES en biología y medicina del deporte, universidad de montpellier. Profesor asociado en los cursos de doctorado sobre fisiología del ejercicio. Universidad de Barcelona, Departamento de fisiología. Ha impartido infinidad de cursos y seminarios sobre: fisiología aplicada al deporte y obesidad.

Es especialista en reducción de grasa y obesidad. Creador de un método científico propio para la reducción de grasa sin fármacos de forma natural.

**N&Sc: ¿La grasa subcutánea típica en mujeres es susceptible a los cambios que podemos provocar de forma natural con entrenamiento de alta intensidad?**

Los ejercicios de alta intensidad generan un gran número de METS (el gasto calórico en reposo es un MET) y una hipertermia importante. Todo lo que sea aportar calor y aumento de la vascularización en el tejido graso subcutáneo se convertirá en una mayor oxidación de este tipo de grasa. Está claro que una baja intensidad de ejercicio no es eficaz para el tratamiento de la grasa localizada.

**N&Sc: ¿Cual es basándonos en el ratio de utilización de grasa y consumo calórico total, el ejercicio mas efectivo para reducir grasa?**

Normalmente aconsejo un ejercicio

que mueva gran cantidad de masa muscular para incrementar el mayor gasto calórico posible y un ejercicio interválico, es decir, una base aeróbica y unas puntas con frecuencias cardíacas elevadas donde se incrementará de forma notable el gasto calórico y se obtendrán secreciones hormonales como la GH, Testosterona y otras muchas más que intervienen en la formación de masa muscular y reducción de la grasa. De todas formas, los resultados obtenidos dependen de la peculiaridad vascular de cada persona en el lugar donde acumula la grasa; mientras mas "fría" es la zona peor pronóstico tiene.

**N&Sc: ¿Qué suplementos existen para acelerar el metabolismo basal y mejorar la lipólisis?**

Básicamente los suplementos que pueden aumentar el gasto calórico basal son los termogénicos y entre los más conocidos está el guaraná, el te verde rico en un tipo especial de catequinas (EGCG) o el citrus aurantium. De hecho pruebas que hemos hecho suplementando con Metactif o Thermofast han dado excelentes resultados en deportistas con resistencia a la reducción de grasa debido a un metabolismo enlentecido.

**N&Sc: ¿Cual es tu consejo a los deportistas sobre las nuevas sales de creatina que han salido al mercado?**

Lo primero que compren a empresas serias y que tengan referencias ya que la ausencia de impurezas en la propia creatina es importante. En cuanto a las sales es importante tener en cuenta que de momento la que ha dado mejores resultados en los estudios es la creatina monohidrato y en caso de molestias gastrointestinales la adición de Glicina y tomar el suplemento

en las comidas no compromete la absorción y solventan el problema. También la cantidad de creatina contenidas en las nuevas sales que se comercializan son inferiores por tanto habría que hacer una adecuación de la dosificación.

Hoy por hoy, no hay evidencia alguna de que existan sales de creatina que permitan obtener los mismos resultados sin necesidad de hacer fase de carga.

**N&Sc: Los suplementos que contienen guaraná, L-tirosina, L-aurina y cafeína, ¿qué efectos tienen sobre el rendimiento en deportes interválicos y en deportes aeróbicos?**

Todos estos suplementos tienen un efecto tónico, por tanto mejoran la disponibilidad energética aumentando el ratio de utilización de la grasa. En deportes interválicos aumentan la energía, la concentración y la fuerza. En deportes de resistencia ayudan en el mantenimiento de la concentración y aumentan la resistencia aeróbica por la mejora de utilización de grasa y el ahorro de glucógeno muscular. Aumentan el rendimiento en carrera y en pruebas de ciclismo según algunos estudios publicados.

**N&Sc: Y para la grasa localizada tanto en hombres como mujeres, ¿el masaje intenso con una buena crema reductora puede ser efectivo?**

Es un complemento que estimulará por una parte el flujo de sangre en la zona fría celulítica y también disminuirá la flacidez cutánea que acompaña a la reducción de la grasa localizada.