

Los inteligentes viven mas tiempo

Cuando yo practicaba judo, los entrenadores decidieron que sus alumnos tenían que descansar un poco del entrenamiento principal y hacer pesas durante dos meses de verano, junio y julio. Una decision muy sabia, porque cuando haces pesas, el sistema endocrino se lleva un **estres bastante importante**. Para evitar el sobreentrenamiento, por eso, hay que bajarle a las otras actividades o, de plano, dejarlas.

En esa epoca, yo seguía a nuestro campeon nacional y el me llevo al gimnasio de la universidad donde nuestro club habia rentado horas. Observando el equipo, las maquinas, los bancos, las barras y demas, me di cuenta de que, para la preparacion atletica, el **90% de todo lo que veia no servia para un carajo**. Los que habian montado ese gimnasio ni siquiera habian estudiado como los atletas deben hacer la sentadilla (squat), que es un ejercicio clave, porque no habia soportes adecuados para los pesos. Faltaban barras con rodamientos. No tenian plataformas para soltar el peso de forma segura sin romper el suelo. Las maquinas eran bonitas a la vista, pero poco aptas para entrenar atletas de alto nivel. Era obvio que **era un gimnasio comercial, no para deporte de competencia**.

Asi es nuestro mundo: hay un monton de cosas inutilles que puedes comprar. **Lo importante es saber que te hace falta de verdad**, sin ir detras de los vendedores. La industria del bienestar y el deporte tiene vida propia y tiene **poca relacion con lo que en verdad necesitas**. Esto aplica no solo para el equipo deportivo, sino tambien para los suplementos destinados al deporte y el fitness.

Te ofrecen varios y caros "Carbo", pero la realidad es que **toda esa mierda se convierte en moleculas de glucosa en cuanto te entra a la boca**. Tenemos que saber que el sustrato mas accesible y esencial para los procesos energeticos de nuestro cuerpo es la glucosa. Por eso, es mas inteligente consumir azucar, que es un disacarido, hecho de una molecula de glucosa y otra de fructosa. El azucar cuesta un euro el kilo, mientras que el "carbo-fitness" cuesta cien veces mas. Pero, pido perdon, **la propaganda te enseña que el azucar es malo para la salud**.

Tambien te prescriben consumir diferentes suplementos de aminoacidos antes y despues de entrenar. Ultimamente se habla de las "ventanas anabolicas" que se abren despues de entrenar. Para alguien que hace deporte sin usar drogas anabolicas, de forma natural, **no existen "ventanas anabolicas" durante el dia**. Desde la mañana hasta la noche en nuestro organismo predominan los procesos catabolicos, cuyo fin es darle energia a las funciones vitales de nuestro cuerpo. La mayoría de la comida que consumimos durante el dia va al "horno" energetico. Solo en la noche, cuando dormimos, nuestro cuerpo se recupera, bajan los niveles de hormonas catabolicas como el cortisol y toman el control de la sintesis proteica hormonas como la testosterona y la somatotropina. Por esta razon, los aminoacidos se deben consumir antes de ir a dormir; si te los tomas durante el dia, iran a la gluconeogenesis, donde **se convertiran en la misma glucosa de siempre**.

Alguno, despues de leer este articulo mio, podria, sin pensarlo mucho, empezar a consumir azucar y dulces de forma exagerada. **¡No! Todo es bueno con moderacion**. Comer dulces aumenta el azucar en la sangre. Esto provoca la liberacion de insulina; mientras mas dulces comemos, mas insulina se produce en el cuerpo. E inmediatamente, el exceso de glucosa, guiado por la insulina, se deposita como grasa en el tejido adiposo. Este mecanismo sirve para la supervivencia, pues cuando nuestros ancestros no tenian

comida todos los días, **solo sobrevivian los que tenian reservas de energia en los depositos de grasa.**

Entonces, para moverte mejor en este mundo, **tenemos que estudiar un poco.** Porque la gente inteligente vive mas tiempo.