



La pregunta de la semana ha sido ¿Qué opinas del documental de Netflix **"The game Changers"**?

A continuación, vamos a intentar mostrar la opinión de **SMN** sobre la alimentación vegana y el enfoque que este documental ofrece sobre la alimentación omnívora.

Parece curioso que el documental comience hablando de Bruce Lee, referencia de las artes marciales para James Wilks, el cual no era vegano, ¿A qué se debía entonces su rendimiento y su físico?

Linda Lee, quien le preparaba la comida, se instruyó en nutrición siguiendo los consejos de **expertos nutricionistas**, describiendo en anotaciones propias que la dieta de Bruce estaba basada en arroz, verdura, carne, pollo, marisco, pasta con asiduidad y ensaladas.

"No teníamos carne siempre, y Bruce prefería la comida asiática, sobre todo por la gran variedad que presentaba, así como por la proporción de carne y verduras, a menudo más verduras que carne en los platos asiáticos.". Linda Lee

Lee tomaba de manera asidua "batidos de proteína", así los llamaba Linda y así se recoge en sus apuntes.

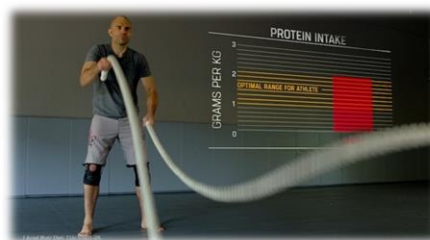
La receta es la siguiente:

• Leche en polvo
• Agua o zumo
• Cubitos de hielo
• 2 huevos (a veces incluso con cáscara)
• Germen de trigo (o aceite, 1 cucharada)
• Levadura de cerveza (1 cucharada)
• Mantequilla de cacahuete (1 cucharada)
• 1 Plátano
• Inositol
• Lecitina de soja (en grano)



Avanzando en el documental, encontraremos numerosos ejemplos de deportistas veganos, una auténtica declaración de **"Sí se puede"** en toda regla, no obstante, vamos a analizarlo con detalle y de manera objetiva.

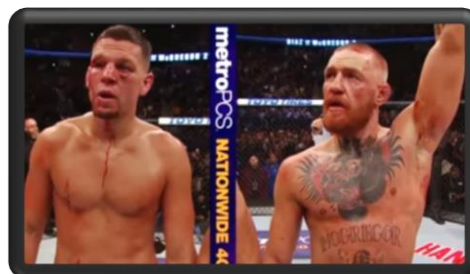
Siendo J. Wilks el narrador de este "Cuento" no podían faltar deportes de contacto. Es obvio que **la mayor parte de los campeones y participantes de la UFC son omnívoros**, la mayoría de ellos cuentan con nutricionistas especializados que dirigen su alimentación al máximo rendimiento, solo aquellos que decidan ser veganos o vegetarianos lo serán, ya que no debe de existir una pérdida de rendimiento por llevar un tipo u otro de alimentación **siempre que las necesidades del deportista estén cubiertas y exista una periodización nutricional de la temporada, tanto a la hora de alimentarse como a la hora de suplementarse, si fuera necesario.**



James Wilks: Luchador de MMA, llegó a ganar "The Ultimate Fighter" siendo omnívoro, mostró durante su carrera un gran rendimiento acumulando en las artes marciales mixtas 7 victorias, 2 de ellas por Knockout y 4 derrotas, 2 de ellas por decisión de los jueces; muy mal no le fue comiendo carne, seguro que entre otras cosas y seguro que los alimentos de origen vegetal como cereales, legumbres, frutas y verduras reinaban en su alimentación.

Después de su lesión de rodilla comienza la búsqueda de su verdad y el primer dato maquillado que nos encontramos es que los gladiadores eran Veganos, y es que en este caso **mentir y no decir toda la verdad es más o menos lo mismo**. La realidad es que los Gladiadores no eran veganos ni vegetarianos, su alimentación se basaba fundamentalmente en el consumo de cereales y legumbres, pero como se puede leer en *La vida en la antigua Roma de Harold W. Johnston*, los gladiadores completaban su alimentación con marisco y pescado siendo muy ocasional el consumo de carne roja, ya que esta era un manjar reservado para la clase más rica, disfrutándola con especias como pimienta, miel, coriandro, ortiga, menta y salvia.

Posteriormente nos devuelven al presente para, una vez más, ocultarnos información. Los protagonistas son Conor Mc Gregor y Nate Díaz, dos luchadores de MMA del más alto nivel; bueno en este punto habría que especificar su primera pelea ya que la revancha la Ganó 'Notorious'.



En la primera pelea entre ambos se le olvida a nuestro narrador que Conor tuvo que subir 2 categorías de peso y enfrentarse a un rival más corpulento que él, pagando con la derrota; sin embargo, en la segunda pelea Conor seguía con su desequilibrada

alimentación a base de Bistec (2 al día) y Nate seguía siendo Vegano, pero en esta ocasión Conor ganó la pelea por decisión mayoritaria de los jueces.

Si continúas viendo el documental y tienes conocimientos sobre Nutrición, te darás cuenta que todo se basa en algo que hoy en día es claro para los nutricionistas y es que los hidratos de Carbono son la clave del rendimiento y la producción de energía, no las proteínas.

El objetivo de todo nutricionista deportivo es garantizar que los depósitos de energía del deportista al iniciar el entreno/competición estén repletos o lo más llenos posible.

En función de la intensidad y la duración del deporte, ganarán importancia unos depósitos en detrimento de otros.

Hemos vivido hace muy poco como **Eliud Kipchoge** consiguió la proeza de bajar de 2 horas la maratón, la clave de este tipo de pruebas, es mantener los niveles de glucógeno muscular lo más alto posible durante la prueba y eso se consigue con un **consumo adecuado de Hidratos de Carbono en la dieta diaria, antes de la prueba, durante la prueba y después de la misma** para garantizar la recuperación. Por supuesto el adecuado consumo de proteína, grasas, minerales y otros oligoelementos junto con una hidratación óptima serán la clave para rendir al máximo y mantener niveles de salud.

También hay que tener en cuenta que las recomendaciones para deportistas no son las mismas que para la población general, algo que pasa por alto de manera premeditada en el documental; sin ir más lejos una de las primeras causas de la obesidad mundial es el consumo de productos ricos en azúcares añadidos, un corredor de ultra trail como **Scott Jurek** consume 90 g de glucosa (A través del consumo de geles, barritas, fruta, comida preparada, gominolas...) por hora durante 4, 5 o 6 horas de duración de una carrera.

Por si a alguien le cabe alguna duda **Eliud es un deportista omnívoro**, al igual que otro Recordman mundial como **Usain Bolt**, el hombre más rápido de la tierra, corriendo los 100 metros lisos en 9,58 segundos.

Morgan Mitchelle, Dotsie Bausch, Frank Medrano son entre muchos otros deportistas de élite veganos que han conseguido altos niveles de rendimiento en sus disciplinas, pero la clave de su alimentación no es el consumo de determinados alimentos sino la **planificación correcta de su dieta** de manera individual para su deporte.



Por lo tanto, la evidencia científica muestra que existirá una mejora de rendimiento cuando la alimentación del deportista esté perfectamente controlada por él mismo o el profesional que le asesore, independientemente de la elección de alimentos que la formen.

En un estudio de Rogerson en 2017 (JISSN), concluyó que los deportistas veganos podrían necesitar aumentar el consumo de determinados nutrientes importantes para el rendimiento para un deportista como proteínas, calcio, hierro y zinc en comparación con otros deportistas omnívoros u otros vegetarianos debido a que no solo es importante la cantidad de nutriente de un alimento sino **su tasa de aprovechamiento por el organismo o digestibilidad**.

No obstante, es perfectamente calculable y adaptable para que nuestro deportista vegano no tenga ningún tipo de deficiencia, en realidad del mismo modo que haremos con un deportista omnívoro.

La calidad de la proteína vegetal en comparación con la proteína animal arroja resultados similares en cuanto a producción de adaptaciones al entrenamiento, existiendo numerosos estudios que así lo demuestran, todo ello cuando la fuente de la proteína animal es una fuente de calidad, sirva como ejemplo en estudio realizado en 2019 por Hervia-Larraín y colaboradores para el ACSM en el que participaron 38 deportistas, la mitad de ellos veganos y la otra mitad omnívoros sometidos a un entrenamiento de fuerza de tren inferior y suplementados con proteína procedente de Soja o suero de leche respectivamente, mostrando que ambas dietas con sus suplementos fueron igual de efectivas a la hora de evaluar las adaptaciones musculares al entrenamiento, hipotetizando que probablemente sea más importante el total de proteína consumida que la calidad de la misma.

Volviendo al documental... continuamente efectúan una pregunta ya contestada reafirmando su razonamiento, **¿cómo puedo estar tan fuerte sin comer carne?**, una vez más diremos que la fuente de la energía para la práctica de actividad física son los Hidratos de Carbono presentes en el mundo vegetal, los cuales son la base de una dieta omnívora bien planificada.

*"Repite una mentira con suficiente frecuencia y se convierte en verdad", es una ley de propaganda con frecuencia atribuida al nazi
Joseph Goebbels.*

*Entre los psicólogos, esto se conoce como el efecto de la
"ilusión de verdad".*

Otro de los temas tratados ampliamente es la dieta omnívora y riesgo cardiovascular. La **AHA** (Asociación Americana del Corazón) o la **Fundación Española del Corazón** no establecen que llevar una dieta vegana sea la única opción compatible con una buena salud cardiovascular, no obstante, sí enfatiza que **el aumento de consumo de alimentos de origen vegetal, suponen el descenso del riesgo de padecer cualquier tipo de patología cardiovascular o cerebrovascular** y es obvio, por eso la alimentación omnívora utiliza como base de su alimentación cereales, frutas, verduras y legumbres.

Dada la recomendación anterior y viendo el alto porcentaje de población mundial con sobrepeso u obesidad, es lógico pensar que, si todos fuéramos veganos, el riesgo de padecer cualquier tipo de patología relacionado con el estado nutricional del individuo caería considerablemente, del mismo modo que si todos lleváramos una dieta **omnívora equilibrada, variada, suficiente y adaptada**.

El doctor que analiza la sangre de los jugadores de la NFL dice **“si desayunas beicon y huevos, almuerzas hamburguesa y cenas bistec [...]”**; parece obvio que si llevas ese estilo de alimentación estarás lejos de patrones de salud y/o de rendimiento.

El aspecto de la sangre después de comer un producto rico en grasa debe de ser ese, los lípidos necesitan ser transportados en unas lipoproteínas llamadas Quilomicrones en un primer momento para su distribución a los distintos tejidos, el aspecto más o menos lechoso y turbio de la sangre estará en función del contenido de grasa del alimento, por lo tanto, nada podemos saber de la salud de los jugadores de futbol a través de ese análisis tan escaso de información, únicamente sabemos que su burrito tenía más grasa.

También pasa de puntillas sobre un tema de rabiosa actualidad como es la **microbiota intestinal o microbioma**, del cual se sabe bastante poco (en comparación con lo que se estima se debe conocer), pero lo que se sabe es muy relevante, como por ejemplo que una dieta cuya base sean los productos animales (como algunas de las versiones Paleo) empeoran nuestro enterotipo modificando nuestra relación con los nutrientes (epigenética) y por lo tanto empeorando nuestra salud, una vez más una **dieta bien planificada**, sea cual sea, **mejorará** nuestra estrecha relación con el **microbioma**.

Cuando habla de dieta prehistórica, en relación de la densidad de la masa ósea y la actividad física, existen numerosas hipótesis y os recomiendo leer sobre el tema por lo interesante del asunto. La hipótesis que gana más fuerza en este sector del análisis e interpretación de restos humanos es que la mayor densidad de la masa ósea en comparación con la actualidad radica en el enorme volumen de actividad física de los sujetos y no solo en la alimentación.

Los genetistas que participan en el documental no paran de hablar de la necesidad de glucosa por el organismo, sin embargo, una dieta omnívora cubra las necesidades de glucosa del organismo perfectamente y no volveremos a entrar en esto.

A falta de 19 min por fin uno de los profesionales sanitarios, el DR David Katz, expone lo que defendemos en este documento **"independientemente de la dieta que lleves, la base de la alimentación deben de ser los alimentos de origen vegetal"**

Para concluir, bajo nuestro punto de vista, el error está en el enfoque, convirtiendo el documental en un combate entre una dieta vegana perfectamente equilibrada y una dieta omnívora basada en el consumo excesivo de carnes rojas, comida basura y la ausencia total de alimentos de origen vegetal.

Como nutricionistas nunca intentaremos cambiar la voluntad de nuestros deportistas en cuanto a su alimentación, siempre y cuando la opción que elijan sea compatible con salud y rendimiento/estética (en función de sus objetivos).

Y una última reflexión que quizás el documental podría haber introducido si no hubiera empleado tanto tiempo en atacar al “mundo omnívoro”:

“La ciencia ha demostrado que la alimentación sin productos de origen animal es posible, saludable y compatible con todos los estados y situaciones fisiológicas del hombre, por lo tanto, parece obvio que la explotación del reino animal para la producción de alimento es una opción y no una necesidad”

**There
is NO
planet
B.**

**THE
GAME
CHANGERS**