

Tabla 1

Resultados del análisis de la dieta. AGM (Ácidos Grasos Monoinsaturados), AGP (Ácidos Grasos Poliinsaturados), AGS (Ácidos Grasos Saturados)

Deporte	Media	DE	p
Colesterol			
FÚTBOL	336.74	123.73	0.001
DEPORTES ACUÁTICOS	455.90	193.61	
DEPORTES DE LUCHA	285.72	126.24	
VOLEYBOL	355.33	109.50	
TRIATLÓN	518.27	140.37	
BILLAR	348.80	101.66	
GYM	304.92	132.54	
MULTIDEPORTE	291.55	123.09	
GIMNASIA RÍTMICA	310.50	86.19	
RUGBY	347.76	149.75	
AGM			
FÚTBOL	40.26	13.36	0.001
DEPORTES ACUÁTICOS	49.78	18.28	
DEPORTES DE LUCHA	29.14	11.60	
VOLEYBOL	51.80	15.34	
TRIATLÓN	72.52	12.73	
BILLAR	53.39	16.19	
GIM	36.97	12.06	
MULTIDEPORTE	37.75	12.62	
GIMNASIA RÍTMICA	32.05	6.96	
RUGBY	39.57	18.36	
AGP			
FÚTBOL	11.13	4.10	0.001
DEPORTES ACUÁTICOS	14.31	5.08	
DEPORTES DE LUCHA	8.76	2.98	
VOLEYBOL	16.01	5.12	
TRIATLÓN	22.08	5.55	
BILLAR	14.94	5.44	
GIM	11.17	3.31	
MULTIDEPORTE	11.30	4.08	
GIMNASIA RÍTMICA	10.20	2.81	
RUGBY	11.03	4.57	
AGS			
FÚTBOL	30.40	10.42	0.001
DEPORTES ACUÁTICOS	32.45	12.16	
DEPORTES DE LUCHA	21.28	9.68	
VOLEYBOL	33.76	11.30	
TRIATLÓN	59.10	16.76	
BILLAR	33.21	8.06	
GIM	23.90	10.31	
MULTIDEPORTE	23.31	6.72	
GIMNASIA RÍTMICA	23.10	7.78	
RUGBY	29.71	14.16	

Método. La población se ha reclutado entre deportistas federados de la región de Murcia con un total de 278 deportistas murcianos (86.1% hombres y 13.9% mujeres). Edad media 17.27 años (DE: 8.58), peso medio 58.12 kg (DE: 19.32), talla media 161.92 cm (DE: 16.16) e IMC medio 21.44 kg/m² (DE: 3.82). Se usó un cuestionario de recuerdo de 24 horas que recoge, los alimentos que durante 3 días completos han sido consumidos por los sujetos. Se usaron los programas informáticos Dial-Diet 3.0 y programa estadístico SPSS v.19.0.

Resultados. Tabla 1

Conclusiones. Los valores más elevados de colesterol en dieta se han visto en deportistas de triatlón, seguidos de deportes de agua, mientras que los niveles más bajos han sido en gimnasia rítmica. Por otro lado, la media del consumo de grasas poliinsaturadas en todos los deportistas, está por debajo de las recomendaciones, algo que debería corregirse. Los AGM son los predominantes en la dieta.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.019>

Hábitos nutricionales de adolescentes españoles esquiadores y no esquiadores



M. Mariscal-Arcas^{a,b}, C. Monteagudo^a, D. Ibáñez^a, L. Heras^a, M.L. Lorenzo^a, F. Olea-Serrano^a

^a Departamento Nutrición y Bromatología, Grupo de Investigación Nutrición, Dieta y Evaluación de Riesgos (AGR-255). Universidad de Granada

^b Departamento de Tecnología de los Alimentos, Nutrición y Ciencia de los alimentos, Universidad de Murcia

Introducción. El aumento de la obesidad entre los adolescentes en países desarrollados puede ser consecuencia de malos hábitos alimentarios y falta de actividad.

Objetivo. Determinar las diferencias en la ingesta de alimentos, hábitos nutricionales e índice de masa corporal entre adolescentes españoles que practican esquí y los que no lo hacen.

Método. Una muestra de 300 adolescentes españoles de 10 a 18 años completaron una encuesta que incluyó variables sociodemográficas, un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, recordatorio de 24 h y un cuestionario de actividad física. Se utilizaron test de comparación paramétricos y no paramétricos para comparar los resultados entre adolescentes que practican (SP) y no practican (N-SP) esquí, en función al sexo.

Resultados. Los adolescentes SP dedicaron más de 4 h diarias a la realización de actividad física mientras que los adolescentes N-SP dedicaron menos de 1 hora diaria a la actividad física. No se encontraron diferencias significativas en la ingesta de nutrientes o los hábitos nutricionales entre adolescentes SP y N-SP. La ingesta de proteínas y lípidos de ambos grupos estuvo por encima de los niveles recomendados. El sobrepeso fue más frecuente entre adolescentes N-SP. El análisis de regresión logística mostró que el mantenimiento de un peso normal se ve favorecido por la práctica del esquí, el consumo de bebidas sin azúcar y la suplementación con vitaminas/minerales y se asoció negativamente con la insatisfacción con el peso corporal, el consumo de suplementos nutricionales distintos a vitaminas o minerales y el consumo de aperitivos.

Conclusiones. La dieta de esta población adolescente fue desequilibrada. La participación en la actividad física parece ser un factor clave en el mantenimiento de un índice de masa corporal saludable.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.020>

Comparación de la electromiografía superficial en el ejercicio de press de banca mediante el uso de Electroestimulación Eléctrica en el test de una Repetición Máxima. Estudio piloto



D. Morant-Arilla, J. Martín-Ruiz, C. Gallego-Cerveró, I. Tamarit-Grancha, J. Pérez-Pérez

Universidad Católica De Valencia "San Vicente Mártir"

Introducción. En la actualidad, existen nuevos métodos de entrenamiento que posibilitan la activación muscular exógena. La electroestimulación eléctrica (EEM), genera un impulso externo que sustituye al generado por el sistema nervioso central (SNC).

En el presente trabajo, se ha estudiado el grado de activación que se produce mediante la utilización de este recurso, en el test de 1-RM durante la realización del ejercicio de press banca, empleado en la mayoría de programas de ejercicio.

Objetivo. Comparar la activación muscular y diferenciar la participación muscular con y sin el uso de EEM mediante Compex® en la realización de 1-RM en el ejercicio de press banca.

Método. La muestra contó con 7 varones de entre 22 y 38 años de edad, con al menos 1 año de experiencia en el entrenamiento de fuerza. Los grupos musculares donde se aplicó dicha EEM fueron el deltoides clavicular y el pectoral mayor. Tanto con el tríceps braquial como con los anteriores, se empleó la electromiografía de superficie (SEMG).

Se realizaron dos sesiones separadas una semana, dividiendo la muestra en dos grupos de forma contrabalanceada. El mismo protocolo en ambas; a una de las sesiones se le añadía la EEM en la máxima contracción voluntaria isométrica en el test 1-RM (fase concéntrica) y a continuación se aplicó el mismo sistema sin aplicar dicha EEM durante la segunda sesión.

Resultados. Se hallaron diferencias significativas ($p < 0,05$) en el incremento de actividad muscular entre sesiones y músculos. Se detectó una posible transferencia entre los grupos musculares agonistas estimulados (pectoral y deltoides) con el tríceps.

Conclusiones. La EEM mejora la activación muscular en el momento previo, durante y posterior de la contracción, por el contrario este estímulo no es suficiente para mejorar la cantidad de carga movilizada.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.021>