

LA DIGESTIÓN Y EL EJERCICIO

por los Dres. Kepa Lizarraga y Javier Serra

De la misma forma que las máquinas, los seres vivos somos capaces de transformar unas sustancias en otras y de obtener energía a partir de esas mutaciones. Es más: sin ellas no podemos vivir.

Sin embargo, la verdad es que desde un punto de vista mecánico no somos muy eficientes, ya que tan solo un 18% a 32% de la energía que consumimos se convierte en trabajo, disipándose el resto del gasto en forma de calor, parte del cual es imprescindible para mantener estable la temperatura de nuestro cuerpo, incluso cuando las condiciones ambientales pretendan enfriarlo.

Una vez que hemos introducido en el organismo las variadas sustancias que deben constituir nuestra dieta y tras haber sufrido una trituración con la adecuada adición de las enzimas salivares, los alimentos llegarán al estómago e intestino delgado para seguir siendo objeto de transformaciones que les permitan atravesar la pared intestinal y ser transportados por la sangre.

Si la ingesta ha sido copiosa, el aparato digestivo precisará un gran riego sanguíneo para realizar ese proceso de digestión, con lo que se notará un menor aporte a otros órganos.

Esto puede explicar el motivo de ese adormecimiento o "modorra" que nos envuelve tras la comida, y es que incluso el cerebro recibirá algo menos riego mientras estamos haciendo una digestión pesada.

Por otra parte, es bien sabido que el ejercicio físico hace que los músculos, cuando están activos, reclamen más cantidad de oxígeno y nutrientes que cuando están en reposo, para compensar así su gasto.

Esto es posible gracias a que el corazón aumenta su ritmo de latidos, así como la cantidad de sangre que lanza en cada uno de ellos, suministrando de tal forma el "combustible" extra requerido por los músculos que trabajan.

Tal como vemos, tras una alimentación copiosa una gran cantidad de sangre deberá acudir hacia el aparato digestivo y durante el esfuerzo físico intenso, otro tanto ocurrirá con los músculos.

Sabiendo que el ser humano adulto viene a tener unos 5 litros de sangre, por término medio, ¿qué ocurriría si, en medio del proceso de digestión, intentamos mantener un ejercicio intenso?

La respuesta es que ninguno de los dos procesos: absorción de alimentos y rendimiento físico, llegará a producirse en buenas condiciones, corriendo el riesgo, incluso, de reacciones muy poco agradables, como los "cortes de digestión", con todo su acompañamiento de náuseas, vómitos, lipotimias, etcétera.

Y es que tanto el aparato digestivo como los músculos disputarán para lograr atraer hacia sí una buena parte de esos 5 litros de sangre, y el resultado del reparto, en la mayoría de las ocasiones, no será suficiente para ninguno de los dos.

Para evitar esto, las normas básicas nos sugieren que entre una comida importante y el esfuerzo intenso respetemos un tiempo de entre 2 y 3 horas, periodo que, en una vida tan agitada como la actual, pudiera suponer la imposibilidad de hacer algo de ejercicio.

¿Cómo solucionar el problema?

Una de las formas sería la de suavizar ambas necesidades; es decir, comer en cantidad moderada y alimentos de sencilla digestión cuando pensemos salir casi seguido a hacer algo, y reducir la intensidad del esfuerzo para que las necesidades de riego de los músculos puedan ser atendidas con menor aporte de sangre.

De esta forma, con moderación, podremos satisfacer sin demoras esas dos necesidades básicas de nuestro organismo: la alimentación y el ejercicio.