

Estudio de los efectos de la carne de conejo en la dieta de deportistas sobre el perfil inflamatorio, el metabolismo proteico, y el rendimiento aeróbico

De Teresa C, Navarrete S, Lozano R. *Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD).*

Martínez E, Rodríguez J, Gutiérrez P. *Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTEA). Universidad de Granada.*

Ocaña J. *Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (FCCAFD). Universidad de Granada.*

Ramos N. *Dietista-Nutricionista SPRIM España.*

INTRODUCCIÓN

Se recomienda la práctica regular de ejercicio físico como parte de unos hábitos de vida saludables. Sin embargo, la práctica inadecuada de ejercicio puede conllevar riesgos ligados a las respuestas cardiovasculares, metabólicas, inflamatorias, y del estrés oxidativo. Es precisa una prescripción individualizada, así como una dieta que aporte nutrientes protectores frente a los posibles riesgos ligados al ejercicio de alta intensidad. La base de la nutrición de estos sujetos debe ser una dieta equilibrada y variada. En este sentido, la carne de conejo tiene una composición en nutrientes que la hacen especialmente interesante para deportistas.

OBJETIVOS

Conocer la influencia de la inclusión de carne de conejo en la dieta de una población físicamente activa sobre su condición física y rendimiento aeróbico. Estudiar la influencia de la carne de conejo sobre bioquímicas sanguíneas (metabolismo proteico y daño muscular, metabolismo lipídico, marcadores inflamatorios, estrés oxidativo y peroxidación lipídica) y sobre rendimiento deportivo (consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca máxima, cociente respiratorio, umbrales metabólicos, composición corporal: IMC, porcentaje de grasa y músculo).

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizaron pruebas físicas y médicas al comienzo y al final del estudio. La ingesta de carne de conejo se realizó a través de los menús servidos en el restaurante de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada, con el fin de facilitar y

homogeneizar la ingesta. Se sirvió carne de conejo en el almuerzo tres veces por semana. Además, los voluntarios recibieron un cuadernillo en el que fueron anotando cualquier incidencia a lo largo del periodo de estudio. Se seleccionaron 25 sujetos, de los cuales finalizaron el estudio 20. La duración del estudio fue de 6 semanas.

RESULTADOS

En cuanto a la composición corporal, se evidenció un mantenimiento del peso total y, aunque sin alcanzar significación estadística, se observó un ligero descenso del componente grasa del peso. Este efecto global hace pensar en una acción sobre el metabolismo muscular que indirectamente actúe sobre el componente grasa. En conjunto, las variables relacionadas con el rendimiento deportivo y la capacidad aeróbica, mostraron una tendencia positiva globalmente. Aunque entre las variables metabólicas la única cuya modificación alcanzó significación estadística fue el cociente respiratorio máximo (como expresión de una mejora de la capacidad anaeróbica), se observó una tendencia a mejorar en otras variables como el consumo máximo de O_2 (VO_2max), la velocidad máxima alcanzada en la cinta rodante, y la frecuencia cardíaca máxima.

Por otro lado, el hallazgo más importante desde el punto de vista inflamatorio fue la reducción significativa de los valores de proteína C reactiva (PCR). La disminución de los procesos inflamatorios es uno de los principales objetivos en las estrategias dirigidas a mejorar la asimilación del entrenamiento y a la prevención de las enfermedades crónicas dentro de la promoción de estilos de vida saludables.

En las encuestas alimentarias, el 98,2% de los voluntarios mejoraron su opinión sobre la inclusión de carne de conejo en su dieta.

CONCLUSIONES

La inclusión de carne de conejo en la alimentación de personas que realizan ejercicio físico intenso tiene efecto positivo sobre el componente muscular, tanto desde el punto de vista funcional como morfológico. Por otro lado, tiene efectos positivos sobre el rendimiento deportivo y la capacidad aeróbica, probablemente en base a sus efectos sobre la reducción de la inflamación, lo cual constituye, además de un pilar importante en la asimilación del entrenamiento, un factor preventivo de enfermedades crónicas. Por todo ello, la carne de conejo es un alimento recomendado en la dieta de los deportistas.

Perfil nutricional de la carne de conejo por 100g y por ración (un cuarto de conejo)

	Valor Medio/100g	Valor Medio por Ración/125g	% Cubierto por Ración
Valor energético (Kcal/Kj)	131/548	164/685	8,2
Proteínas (g)	20,53	25,66	12,83
Hidratos de carbono totales (g)	0	0	0
Azúcares (g)	0	0	0
Grasas (g), de las cuales	5,33	6,66	9,51
Saturadas (g)	2,03	2,54	12,7
Monoinsaturadas (g)	1,31	1,64	
Poliinsaturadas (g)	2,02	2,53	
Colesterol (mg)	26,5	33,13	
Fibra alimentaria (g)	0	0	0
Sodio (g)	0,057	0,07	2,92
Potasio (mg)	403,77	504,71	25,24
Calcio (mg)	10,93	13,66	1,71
Fósforo (mg)	258,53	323,16	46,17
Magnesio (mg)	25,87	32,34	8,62
Hierro (mg)	0,51	0,64	4,57
Zinc (mg)	0,73	0,91	9,1
Selenio (µg)	8,7	10,86	19,75
Tiamina (mg)	0,06	0,08	7,27
Riboflavina (mg)	0,07	0,09	6,43
Niacina (mg)	15,53	19,41	121,31
Vitamina B ₆ (mg)	0,43	0,54	38,57
Ácido fólico (µg)	8,17	10,21	5,11
Vitamina B ₁₂ (µg)	7,07	8,84	353,6

Fuente: Informe Técnico sobre la Composición y el Valor Nutricional de la Carne de Conejo de Granja. INYTA, Universidad de Granada. 2008.

RAZONES PARA CONSUMIR CARNE DE CONEJO EN LA DIETA DEL DEPORTISTA

La carne de conejo es un alimento adecuado para incluir en una dieta equilibrada, completa y sana para la práctica de ejercicio físico, porque....

- Es una carne magra.
- Es fuente de proteínas.
- Tiene un alto contenido en fósforo, es fuente de selenio y potasio.
- Tiene un alto contenido en cianocobalamina (B₁₂), niacina (B₃) y piridoxina (B₆).
- Tiene una gran versatilidad gastronómica, ya que admite una amplia variedad de formas de preparación y cocinado.