

REPORTAJE FOTOGRÁFICO DE LA EXPERIENCIA DE OPTIMIZACIÓN ENERGÉTICA DESARROLLADA EN EL INS CAR DE SANT CUGAT CON EL DR. SEGURA-CARDONA

15 / 12/ 2011

Un grupo de alumnos, profesores y atletas experimentaron la aplicabilidad de las galletas ergogain (diseñadas por el Dr. Segura Cardona como recurso de optimización energética) durante un entrenamiento de carrera de montaña alrededor del CAR de Sant Cugat.

Esta experiencia ha sido otro motivo de aprendizaje práctico sobre temas relacionados de entrenamiento deportivo y fisiología aplicada.

Aquí algunas fotos realizadas durante los análisis de sangre:















③ Ricard MIQUEL
Hora 0. lactat →
glucosa →



Un poco de información sobre las galletas ergogain diseñadas por el Dr. Segura:

Principal objetivo: aporte suplementario de energía rápido, especialmente para esfuerzos de mayor duración de 1h30, donde ya las reservas de glucógeno muscular han bajado significativamente, a través de la reposición de las "gotitas" de grasa intramusculares que son también de utilización muy rápida. Los ácidos grasos de las galletas tienen especial afinidad por el músculo en actividad y así van directamente a él para reponer los ac. grasos intramusculares, que pueden aportar cantidades importantes de energía, a diferencia del glucógeno intramuscular que su almacenamiento, al unirse con agua, está muy limitado. Por ello, en entrenados las dietas para conseguir sobrecargar con hidratos de carbono tienen poca efectividad. Es simplemente una aplicación muy fina del conocimiento del metabolismo y cómo influir nutricionalmente.

Composición general de las "galletas":

50% de ácidos grasos (con % alto de ác. oleico que se quema muy rápido)

20% de proteínas

20% de hidratos de carbono

10% de fibra y agua

(por ello notarás que son poco dulces)

Recomendaciones de uso:

Importante experimentar su utilización, dependiendo de la duración del esfuerzo, del ritmo inicial del esfuerzo, de la velocidad durante el ejercicio y de las sensaciones. En algunos muy pocos casos, durante periodos de prueba de dosis algunos han tenido alguna molestia de movilidad intestinal.

Así, en general acostumbra a ir bien:

4-5 galletas 40' antes o 1h antes del inicio del esfuerzo

2 galletas a la 1h30' de esfuerzo

2 galletas cada siguiente hora de esfuerzo

Importante tomarlas junto con agua según gusto, pero también para que la pasta de la galleta no quede en la boca y moleste.

Más info:

www.fisiologiadepportiva.com

INS CAR DE SANT CUGAT

Ensenyaments Esportius al CAR

Ensenyaments Esportius a l'Institut del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat

