

Galletas Ergogain



¿Qué tienen de particular las galletas *Ergogain*

que no tengan otros productos de carácter energético?

Las galletas *Ergogain* contienen, como producto básico, almendra que se caracteriza por tener un notable contenido en proteína (alrededor del 19%) y en hidratos de carbono (alrededor del 20%), a los que se ha añadido una pequeña cantidad de azúcar y un elevado contenido en triglicéridos o grasa (alrededor del 54%) en los cuales predomina, con mucho, el ácido oleico (un ácido graso cardiosaludable) que representa alrededor del 70% de los ácidos grasos presentes en las galletas.

Las galletas *Ergogain* contienen un 6%, aproximadamente, de fibra dietética y, debido a su carácter de fruto seco, un bajo porcentaje de agua (menos del 8%). Además, contienen una importante cantidad de minerales saludables, como magnesio, calcio, potasio, ..., y, en cambio, una cantidad extremadamente baja de sodio.

Con el tipo de “diseño nutricional”, natural, que presentan las galletas *Ergogain* se pretende cubrir, básicamente, tres objetivos relacionados con el ejercicio físico y el deporte, en general.

1.- Aportar de manera relativamente rápida hidratos de carbono (básicamente glucosa) como **elemento energético, esencial para el funcionamiento del cerebro** y, por tanto, fundamental para tener la mejor “claridad mental” al objeto de planificar, realizar y coordinar adecuadamente los complejos movimientos implicados en cualquier tipo de actividad física. Dado que las reservas de glucosa en forma de glucógeno hepático (a partir del cual se mantienen los niveles adecuados de glucosa en sangre) son limitadas, es necesario el aporte de glucosa del exterior si no se quiere forzar al hígado a sintetizar este hidrato de carbono utilizando como material de partida los aminoácidos liberados a partir de las proteínas, fundamentalmente de las presentes en los distintos músculos, con los correspondientes efectos negativos sobre la integridad del sistema muscular.

2.- Aportar una cantidad significativa de **proteína, requerida para compensar las pérdidas asociadas al esfuerzo**, durante el cual el incrementado ritmo de degradación de las proteínas musculares no está compensado por un ritmo similar en el reciclado o resíntesis de las mismas. Debido a este hecho, se requiere un aporte exógeno, complementario, de proteína para conseguir que la “máquina muscular” se mantenga en las mejores condiciones posibles. Este aspecto es particularmente importante para conseguir la rápida recuperación, estructural y funcional, de la masa muscular después del esfuerzo.

Las proteínas de las almendras contienen una notable proporción del aminoácido **arginina** el cual no puede ser sintetizado por nuestro organismo. Este aminoácido actúa como precursor de una serie de productos que ayudan a dilatar los vasos sanguíneos y a favorecer el flujo de sangre, participan en la regulación del metabolismo corporal y en los procesos de detoxificación, contribuyen a la síntesis de las proteínas musculares,

3.- Aportar cantidades importantes de energía para la actividad muscular a partir de la entrada, a un ritmo moderado y ajustado a las demandas energéticas, de los **ácidos grasos absorbidos en el intestino**. Estudios llevados a cabo durante estos últimos años han puesto de manifiesto que los músculos utilizan, para ejercicios de hasta intensidad submáxima, ácidos grasos almacenados, en forma de triglicéridos o grasa, en las propias fibras musculares. Excepto para ejercicios de baja intensidad, la mayor parte de los ácidos grasos consumidos provienen de los depósitos intramusculares y no del tejido adiposo que posee un ritmo de movilización de la grasa almacenada mucho más lento y limitado. Es conveniente indicar que esta reserva energética intramuscular de ácidos grasos es marcadamente superior a la que se halla presente en forma del conocido y supervalorado glucógeno muscular.

Con objeto de que los músculos dispongan de manera inmediata, rápida, de la energía potencial que suministran los ácidos grasos, es conveniente que, previamente al inicio del esfuerzo físico, los depósitos de grasa intramuscular alcancen el mayor volumen posible y después se sigan aportando, al ritmo adecuado, ácidos grasos provenientes del intestino, a medida que van siendo absorbidos. Estos aspectos determinan que se haya establecido un “*timing*”, es decir, una secuencia en el ritmo de ingesta de las galletas **Ergogain** y en el del correspondiente aporte de ácidos grasos, de tal manera que sea abundante (de cuatro a seis galletas) entre treinta y sesenta minutos antes de iniciar el esfuerzo y, luego, se vaya manteniendo a un ritmo más lento a lo largo del ejercicio, con la ingesta de una galleta cada 20 – 40 minutos en función de la intensidad del mismo.

Conviene destacar que el componente principal de las almendras (el ácido oleico), aparte de sus efectos cardiosaludables, es el ácido graso que se oxida (se quema) más rápidamente y, por tanto, el que permite disponer de energía de manera más eficaz para el desarrollo de la actividad muscular.

¿Por qué en forma de galleta?

La utilización de las almendras y, en general, de los frutos secos se puede hacer, evidentemente, ingiriendo directamente el producto o, bien, después de preparar el correspondiente batido. En ambos casos, la experiencia demuestra que resulta más farragosa la preparación del alimento, se hace engorroso acarrear un recipiente que resulta molesto o incómodo durante el esfuerzo, se hace más difícil programar la ingesta a lo largo del tiempo, es preciso preparar el batido diariamente o conservarlo en un ambiente refrigerado (durante no más allá de un par de días), etc.

En cambio, la presentación actual, en forma de galleta **Ergogain**, es especialmente cómoda de transportar y acarrear en los bolsillos del equipamiento deportivo, no requiere especiales condiciones de conservación, permite una fácil dosificación en la ingesta del preparado energético de acuerdo con la programación del esfuerzo, tiene un ligero sabor azucarado (menos dulce que el de los habituales “almendrados”), posee una buena consistencia (muy distinta de la, más esponjosa, de los “almendrados”), con una ingesta que resulta agradable y placentera.

A todo ello conviene añadir que, debido a su especial proceso de preparación, las galletas **Ergogain** mantienen sus características organolépticas y nutritivas durante un tiempo muy prolongado (más de un año) impensable para las formas semilíquidas o semisólidas que puedan utilizarse. De hecho, aunque, de acuerdo con la reglamentación actual se recomienda consumir el producto antes de transcurrido un año desde su fecha de producción, se ha comprobado que la estabilidad de las galletas es muy superior.

Dr. Ramón Segura.

www.fisiologiadeportiva.com