

Olaia Castro, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa: "Correr en ayunas puede ayudar a perder grasa, pero hay que conocer sus riesgos"

Olaia Castro, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, aclara algunas dudas sobre una actividad cada vez más popular, como es el entrenar y salir a correr en ayunas. La nutricionista guipuzcoana explica que puede ayudar a quemar más grasa y que esto se debe a que, tras un ayuno de más de 8 horas, nuestro cuerpo tiene las reservas de glucógeno bajas, por lo que utiliza las reservas de grasa corporales como fuente de energía

Entre las estrategias para perder grasa corporal, correr en ayunas ha ganado popularidad en los últimos tiempos, convirtiéndose en una práctica cada vez más utilizada. Por ello, Olaia Castro, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, desvela los beneficios, las desventajas y los riesgos de correr en ayunas.

"Por la mañana -explica Olaia Castro-, cuando nos despertamos, es cuando tenemos las reservas de glucógeno más bajas. El glucógeno es la forma en la que nuestro cuerpo almacena la glucosa, principal fuente de energía. Si ese glucógeno está bajo, vamos a utilizar antes las reservas de grasa corporal, por lo que correr en ayunas puede ayudar a perder grasa", explica la nutricionista de Policlínica Gipuzkoa.

La mayoría de los estudios realizados hasta el momento respaldan esta afirmación, como el publicado en el Journal of Applied Physiology, que concluye que correr en ayunas contribuye a la pérdida de grasa. Un estudio en el British Journal of Nutrition incluso señala que quienes hacen ejercicio sin comer pueden llegar a quemar hasta un 20 por ciento más de grasa que los que comen antes de ejercitarse. No obstante, Olaia Castro asegura que, "aunque muchos estudios indican que correr en ayunas es beneficioso, aún no hay un consenso claro, por lo que es necesario realizar más estudios".

Para las personas que estén considerando correr en ayunas, la nutricionista de Policlínica Gipuzkoa aconseja "realizar entrenamientos de intensidad reducida que no duren más de una hora, mantener una hidratación adecuada y llevar algo para comer, por si se sufre algún mareo".

Olaia Castro también advierte que "correr en ayunas no está recomendado para todas las personas. Esta práctica está contraindicada para corredores con hipotensión (tensión baja) o enfermedades como diabetes o la enfermedad renal. Estas personas deberían acudir a un especialista para valorar su caso y si pueden correr en ayunas".

Preparación para la carrera

De cara a la preparación de una carrera, y con el objetivo de maximizar el rendimiento y minimizar los riesgos, la nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, Olaia Castro, recomienda que el objetivo de los días

previos a la prueba sea "rellenar los depósitos de glucógeno y mantener una buena hidratación". "El día previo a la carrera, en la cena, se recomienda consumir hidratos de carbono como pasta, arroz o patata, con un poco de proteína de fácil digestión como una tortilla, pechuga de pollo o pescado", concluye.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa

Policlínica Gipuzkoa / Comunicación

654 09 69 91

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Nutrición País Vasco Fitness Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>