



La restricción calórica promueve pérdida de grasa y ganancia de masa muscular en futbolistas profesionales: ensayo controlado aleatorizado

García-Morales G. I.(1); Díaz G. A. (2); Belalcazar MP(2); Ballesteros F(2); Niño R. M.A (3); Del campo V. J (4); Tejero-González C. (4).
 1) Pontificia Universidad Javeriana, Universidad el Bosque, Bogotá, Colombia. 2) Universidad el Bosque. Bogotá, Colombia. 3) Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte, IDR. Bogotá, Colombia. 4) Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España



Introducción

La restricción calórica (RC) combinada con un programa de ejercicio específico ha demostrado un aumento de la masa magra y disminución de la grasa corporal. Sin embargo, la evidencia actual es escasa respecto a su efecto en futbolistas profesionales.

Este experimento tuvo como objetivo evaluar el efecto de la RC, comparado con un patrón sin restricción, sobre la composición corporal en un grupo de futbolistas profesionales.

Diseño: experimento controlado y aleatorizado de 6 semanas de intervención y 6 semanas siguientes *ad libitum*.

Población: futbolistas profesionales en Colombia

Intervención: dieta con RC -25% del aporte energético recomendado.

Comparador: dieta normo calórica (NC)

Desenlace: cambios de composición corporal (CC) por cinco componente medidos mediante valoración antropométrica (protocolo ISAK perfil completo).

Análisis: comparación intra e intergrupos.

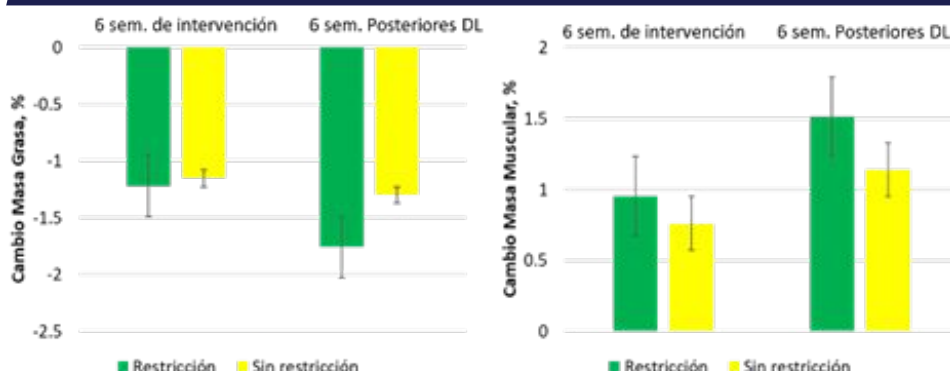
Metodología

Hallazgos / Discusión / Resultados

- Después de 6 semanas, ambos grupos presentaron reducción en tejido adiposo (TA) y aumento de masa muscular (MM) ($p=0.001$).

- De la semana 6 a 12, el grupo de RC mostró reducción del TA ($\sum 6$ pliegues: -2 mm; -0.3kg; $p<0.001$) y aumento en el %MM (+0.6; $p<0.05$). El grupo de NC únicamente disminuyó peso.

Conclusión: La restricción calórica puede tener un impacto positivo en la composición corporal de los jugadores profesionales de fútbol, especialmente durante la fase de dieta libre.



1. Slimani M, Nikolaidis PT. Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. J Sports Med Phys Fitness. 2018 Dec;59(1).
2. Spehnhjak M, Gušić M, Molnar S, Baić M, Andrašić S, Selimi M, et al. Body Composition in Elite Soccer Players from Youth to Senior Squad. Int J Environ Res Public Health. 2021 May 7;18(9):4982.
3. Rhoads TW, Anderson RM. Caloric restriction has a new player. Science (1979) [Internet]. 2022;375(6581):620–1. Available from: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abn6576>
4. Pons V, Riera J, Capó X, Martorell M, Sureda A, Tur JA, et al. Calorie restriction regime enhances physical performance of trained athletes. J Int Soc Sports Nutr [Internet]. 2018;15(1):12. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1186/s12970-018-0214-2>
5. Golbidi S, Daiber A, Korac B, Li H, Essop MF, Laher I. Health Benefits of Fasting and Caloric Restriction. Curr Diab Rep [Internet]. 2017;17(12):123. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s11892-017-0951-7>

Referencias