

¿Qué es la Dextrosa y la Maltodextrina?



La dextrosa:

es un tipo de carbohidrato simple que tu cuerpo utiliza como fuente primaria de energía. La Dextrosa, también conocido como glucosa, puede ser beneficiosa durante esfuerzos atléticos. La Dextrosa se vende en forma de polvo como un suplemento de Nutrición deportiva, y puede ser beneficioso para culturistas ya que puede inducir un pico de insulina y reemplazar el glucógeno en las células musculares que se pierde durante el entrenamiento. El índice glucémico mide la velocidad a la que los carbohidratos ingresan al torrente sanguíneo. Cuanto más alto es el índice glucémico de los carbohidratos, más rápidamente son absorbidos.

Calorías

La dextrosa tiene bastantes calorías densas, que benefician a culturistas. Cada porción 80g de dextrosa contiene 290 calorías, o 14.5 por ciento de la ingesta diaria sugerida de 2.000 calorías. Esta cantidad es más que suficiente para alimentar una sesión de una hora de entrenamiento.

Cantidad de carbohidratos

La dextrosa se compone enteramente de hidratos de carbono, por lo que una porción de 80gr de dextrosa proporciona 74 gr de carbohidratos. Los carbohidratos se usan como combustible para el ejercicio, por lo que una comida alta en carbohidratos complementándola con dextrosa puede ayudar a tus intensos entrenamientos. Según el investigador Dr. John Berardi, los hidratos de carbono son también vitales para la recuperación después del entrenamiento, por lo que deben consumir 0,8 gr de carbohidratos por cada kg de tu peso corporal después del ejercicio.



Tipo de carbohidrato

Todos los carbohidratos de la dextrosa son azúcar, que pueden ser beneficiosos gracias a su rápida absorción, pero esto también puede ser perjudicial para el culturismo. La Dextrosa tiene una clasificación de índice glucémico alto, y la investigación desde la edición de mayo de 2009 de "The Journal of Nutrition" indica que los alimentos de bajo IG pueden mejorar más la quema de grasas. El éxito en el culturismo requiere un bajo porcentaje de grasa además de una gran cantidad de masa muscular, la dextrosa puede no ser óptima para uso en épocas de definición.

La maltodextrina:

es un polisacárido (molécula grande formada por muchas moléculas pequeñas) de dextrosa (glucosa) que se obtiene de cualquier almidón. En USA se obtiene del almidón de maíz y en Europa de la cebada o el trigo.

Esta mezcla de hidratos de carbono hidrosolubles es frecuentemente utilizada en bebidas, alimentos y suplementos deportivos por las siguientes cualidades.

- Gran solubilidad en agua (recomendada) y jugos
- Su combinación de carbohidratos provee energía de larga duración ya que el organismo va degradándola en moléculas de glucosa que son rápidamente absorbidas
- De fácil digestión, una vez en el intestino libera glucosa al organismo en forma paulatina evitando aumentos o descensos bruscos de azúcar en sangre.
- Aporta 4 kilocalorías por gramo.
- Su índice glucémico (105) es metabólicamente comparable al de la glucosa (dextrosa)
- Puede ser almacenada por un tiempo prolongado sin que se deterioren sus propiedades

USO DEPORTIVO

Los deportistas son personas que necesitan una fuente importante de hidratos de carbono, ya sea antes, durante o después del entrenamiento:

- Antes del ejercicio: Para asegurar suficiente reserva energética (muscular y hepática) al organismo. En este periodo es conveniente la ingesta de carbohidratos de bajo índice glucémico (ej: legumbres, arroz integral).
- Durante el ejercicio: Para retrasar la fatiga manteniendo la concentración de glucosa en sangre. En este periodo es conveniente la ingesta de carbohidratos de alto índice glucémico (ej: glucosa, sacarosa, maltodextrinas, etc). Los geles energéticos y las bebidas deportivas suelen contener maltodextrina.
- Después del ejercicio: Para reponer los depósitos (muscular y hepático) de glucógeno. En este periodo también es conveniente la ingesta de carbohidratos de alto índice glucémico (ej: glucosa, sacarosa, maltodextrinas, etc).