

La carne de conejo, buena alternativa para la dieta de los deportistas, según un estudio

Según los primeros resultados del estudio 'Efectos del consumo de carne de conejo sobre la composición de la dieta, los parámetros antropométricos y el perfil inflamatorio en deportistas de alto rendimiento'.

La doctora Nieves Palacios, del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte, Subdirección General de Deporte y Salud del Consejo Superior de Deportes ha presentado en el marco de la celebración de las XVIII Jornadas Nacionales y el VIII Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética los primeros resultados del estudio 'Efectos del consumo de carne de conejo sobre la composición de la dieta, los parámetros antropométricos y el perfil inflamatorio en deportistas de alto rendimiento'.

Con respecto a la ingesta de vitamina B12, al comienzo del estudio no había diferencia entre ambos grupos, mientras que a mitad y al final del mismo se constató que la ingesta de esta vitamina fue mucho mayor (estadísticamente significativa) en el grupo que consumía carne de conejo, tanto en hombres como en mujeres y en todas las disciplinas deportivas investigadas.

En relación a las disciplinas deportivas se evidenció que los deportistas de gimnasia artística masculina que comieron carne de conejo perdieron un mayor porcentaje de grasa que los del grupo control.

Al final del estudio los deportistas del grupo que consumía carne de conejo ingirieron 181 kcal menos que al inicio del estudio. Los deportistas del grupo control aumentaron su ingesta calórica en 527 kcal al finalizar el estudio. Por disciplinas deportivas cabe destacar que los deportistas de golf del grupo que consumía carne de conejo al inicio del estudio tenían un mismo consumo energético que el grupo control, y al finalizar el estudio consumían 1052 kcal menos en 24 horas, lo cual indica una reducción del consumo de calorías.

Como conclusiones de estos primeros resultados del estudio se puede afirmar que la inclusión de carne de conejo en la dieta de deportistas es una buena alternativa por su adecuado perfil nutricional y su riqueza en vitamina B12 y proteínas de gran calidad. La vitamina B12 es esencial para la síntesis de la hemoglobina, lo que suma importancia de esta carne, dado que para el deportista de alto nivel tener unos valores adecuados de esta proteína sanguínea transportadora de oxígeno resulta fundamental para entrenar y competir de forma satisfactoria.

Por otro lado, debido a que los deportistas pueden tener un aumento de la formación de radicales libres y productos de inflamación en general, la determinación de ciertos parámetros en sangre con el fin de conocer si sus niveles están alterados, resulta de gran beneficio para iniciar medidas que eviten riesgos futuros; en este siendo una alimentación adecuada juega un papel fundamental.

Ante los resultados obtenidos, podemos concluir que la carne de conejo, gracias a su perfil nutricional saludable, es una opción a tener en cuenta en la dieta habitual de las personas que practican deporte.

