[*Sanísimo*]

¿Puedo cenar macarrones?

No hay consenso sobre la conveniencia de tomar hidratos en esa última comida del día.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Clínica Concepción Arenal

ESTÁ BIEN INCLUIR HIDRATOS DE CARBONO en la cena? Este es un tema sobre el que muchos dietistas y nutricionistas no se ponen de acuerdo y del que podríamos decir que es una 'zona gris' (realmente, en dietética hay pocas cosas que sean blancas o negras).

Vamos a exponer los argumentan que se esgrimen en cada uno de estos planteamientos.

LOS QUE LOS PROHÍBEN. Hay una corriente nutricional en la que no se recomienda comer hidratos de carbono (patatas, pan, arroz, pasta, etc), por la noche, y estas son sus razones:

-Los hidratos de carbono o carbohidratos son la fuente por excelencia de energía del cuerpo. Estos se transforman en glucosa y son el 'carburante' del cuerpo.

-Si no vas a entrenar por la noche, no parece muy lógico utilizar una gran cantidad de energía para irse a dormir, sería como llenar el depósito de gasolina del coche para luego guardarlo en el garaje.

-No es que los carbohidratos sean malos, pero si se comen en el desayuno o a media mañana tenemos todo el día por delante para usarlos y para quemarlos. Si se cenan, para dormir (aunque mejoran la calidad del sueño) va a ser difícil gastarlos y se van a acumular como glucosa, después triglicéridos y, finalmente, grasa de reserva.

Este planteamiento tiene sentido si se sigue una dieta hipercalórica e hiperproteica (por ejemplo, para subir de masa muscular limpia, sin ganar demasiada grasa), o simplemente una dieta hiperproteica (para perder grasa y conservar la masa muscular), pero estamos hablando de dietas de restricción de determinados alimentos o de determinados grupos de alimentos, es decir, dietas cualitativas, no cuantitativas. Para que se entienda más fácil: en una dieta, los carbohidratos no se recomiendan a la cena cuando en esa dieta no se pesan los alimentos ni se cuentan las calorías. Son dietas muy fáciles de seguir y que funcionan muy bien para casi un 80 % de la población en general.

Es decir, sería una dieta basada en el control de la glucemia (el azúcar en sangre), partiendo de la suposición de que si mantienes tu azúcar en sangre entre 85 y 89 mg/dl. va a ser muy difícil que engordes o que ganes grasa, y si además haces ejercicio (cosa muy, pero que muy recomendable) puede que no solo no ganes peso, sino que además pierdas grasa e incluso que ganes masa muscular. Y fijaos que estoy hablando de una dieta sin pesar los alimentos ni contar las calorías, es más, incluso ingiriendo más calorías de las que consumimos (tampoco una burrada más, ya que es imposible saltarse las leyes de la termodinámica).

LOS QUE LOS PERMITEN. Hay otro razonamiento, también totalmente legítimo y que es completamente cierto: si pesas los alimentos y si cuentas las calorías y solo ingieres los hidratos de carbono que vas a consumir con las actividades de la vida diaria o con tu actividad deportiva, no vas a engordar por mucho que comas carbohidratos por la noche, está claro. Esta es una ley de la termodinámica: si consumes más calorías de las que ingieres no vas a engordar, y si gastas las mismas calorías que consumes, tampoco vas a engordar, por lo tanto ambos tienen razón, pero tú tienes que ver cuál es tu caso.

Por último, si se trata de un deportista de élite, de un modelo, de un deportista de competición de fitness o de culturismo, no le queda otra que pesar la cantidad de hidratos de carbono para poder alcanzar un porcentaje de grasa bajísimo, muy difícil de lograr para el común de los mortales. Lo que es indiscutible es que si las reservas de glucógeno a nivel hepático y muscular están llenas y hay un balance energético positivo (es decir, que ingerimos más calorías de las que consumimos) sí que nos van a engordar los hidratos por la noche.