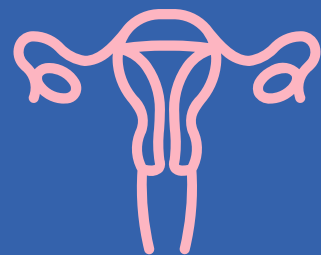


diet
free
republic

nutrition
obsession

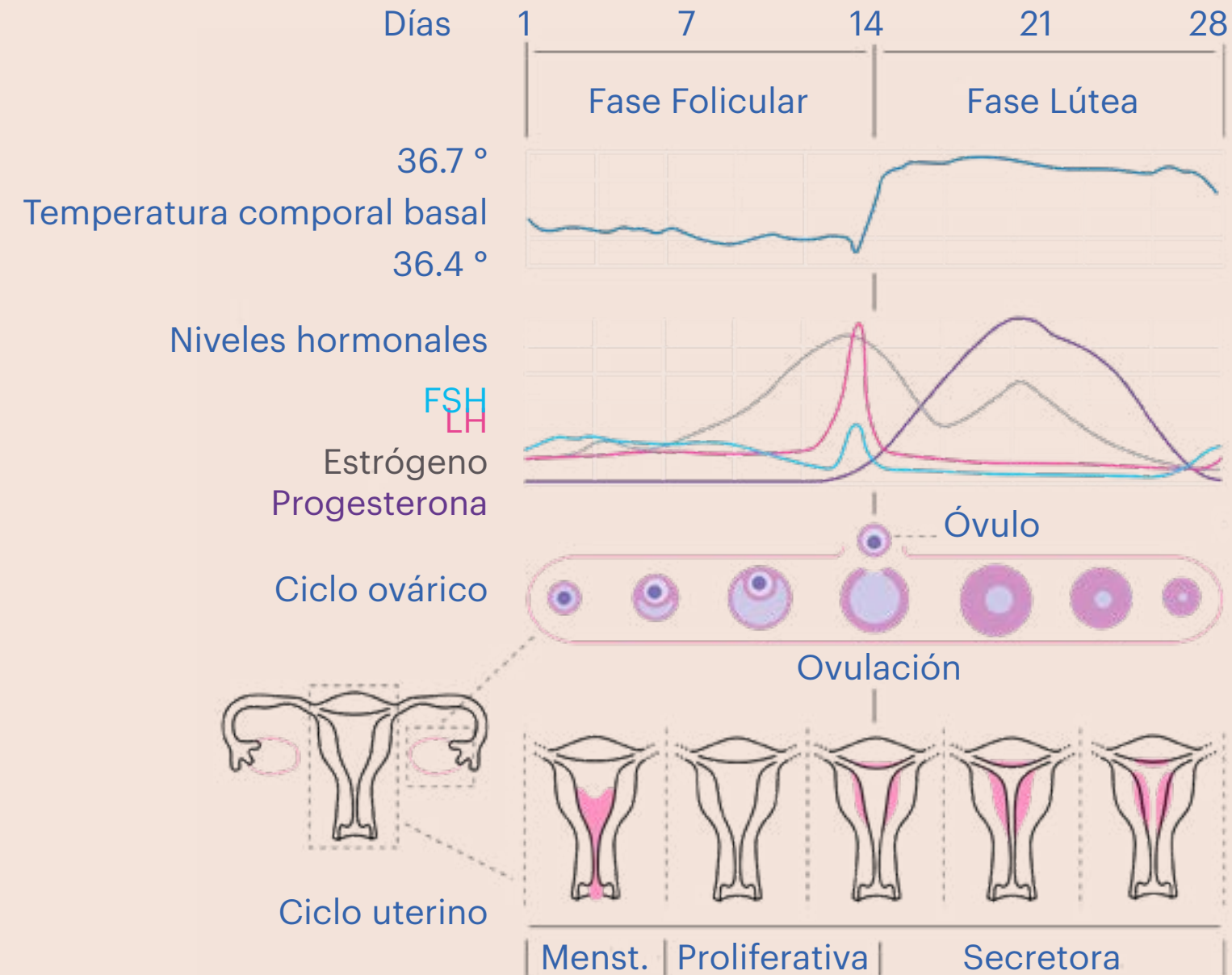
Alimentación y ciclo menstrual



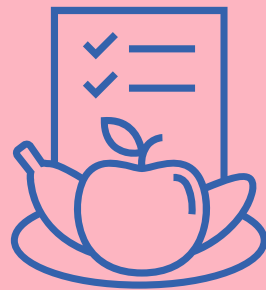
El ciclo menstrual

Es el proceso mediante el cual se desarrollan los gametos femeninos y en el que se producen una serie de cambios con el fin de que tenga lugar un posible embarazo.

El ciclo menstrual se divide en diferentes fases con características específicas en función de los cambios hormonales que se producen.



Alimentación y ciclo menstrual



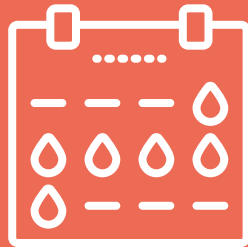
La alimentación y el entrenamiento están muy relacionados con con el momento hormonal. El ciclo menstrual es el proceso mediante el cual se desarrollan los gametos femeninos y en el que se producen una serie de cambios con el fin de que tenga lugar un posible embarazo.

Como hemos comentado, el ciclo menstrual está dividido en 3 grandes fases:

1. Folicular: tiene lugar justo después de la menstruación. Predominio de los estrógenos.
2. Ovulatoria: es la fase central del ciclo. El óvulo va hacia el útero para ser fecundado.
3. Lútea: fase final del periodo. Predominio de la progesterona

1.

Fase folicular



Los cambios fisiológicos más destacados son:

- Mayor sensibilidad a la insulina, es decir, existe una mejor tolerancia a los hidratos de carbono.
- Mayor uso de glucógeno como sustrato energético y por tanto menor quema de grasa.
- Reducción del metabolismo, que alcanza su punto más bajo una semana antes de la ovulación.

2. Fase ovulatoria

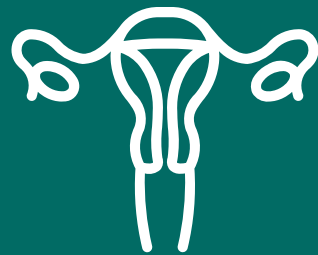


Esta fase está caracterizada por lo siguiente:

- Reducción del apetito. Ciertas mujeres experimentan una reducción en su apetito es estos días.
- El metabolismo comienza a elevarse.
- Ligero incremento de fuerza, probablemente por el aumento de testosterona durante la ovulación.
- Mayor riesgo de lesión. Se cree que es por un mayor nivel de fuerza junto con alteraciones articulares o del control neuromuscular fruto de los cambios hormonales podrían explicarlo.

3.

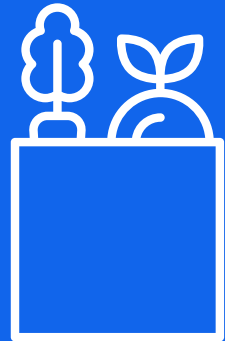
Fase lútea



Fase final del período. Quizás se la más complicada para muchas mujeres debido a lo siguiente:

- Aumento del apetito.
- El metabolismo se eleva hasta un 8% respecto a la fase folicular.
- Peor sensibilidad a la insulina, perdiendo tolerancia a los carbohidratos.
- Mayor uso de grasa como combustible.
- Menor producción de serotonina debido a la presencia de progesterona. Esto puede alterar el humor, causar irritabilidad y contribuir a los antojos.

Alimentación durante el ciclo menstrual



Durante la fase folicular (FASE 1) mejora la sensibilidad a la insulina y el cuerpo quema glucógeno con mayor facilidad. Debido a ello, es en esta fase cuando podemos aumentar, ligeramente, la ingesta de carbohidratos.

Después de la ovulación (FASE 2), el metabolismo se eleva gradualmente, y también el apetito. Pero dado que se pierde sensibilidad a la insulina, es aconsejable reducir ligeramente los carbohidratos.

Al controlar la ingesta durante estas semanas, el aumento metabólico facilitará la quema de grasa. En esta fase el cuerpo usa con mayor facilidad la grasa como energía, otorgando una ventaja doble a la hora de perder grasa.

Al final de la fase lútea, es decir, pre-menstruación, es donde aumentan los antojos en muchas mujeres (cuando se desploman los niveles de estrógeno y progesterona). Como alternativa, se puede utilizar el magnesio como suplemento (consultar con el Dietista-Nutricionista).

La fruta es una excelente opción para los momentos en los que nos apetece comer algo dulce ya que nos ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre. El chocolate negro (>85%) también es interesante ya que es rico en magnesio y ayuda a elevar los niveles de dopamina (aliviando la ligera depresión que muchas mujeres sufren desde los días previos a la menstruación).

Entrenamiento y ciclo menstrual



El adecuar los entrenamientos al ciclo menstrual puede ser de gran ayuda para poder conseguir los objetivos de las mujeres. Es importante que sea un entrenador cualificado el que nos determine qué tipo de ejercicios realizar en cada fase en función de nuestras capacidades, control motor y objetivos.

Durante los días de menstruación (FASE 1) la pérdida de sangre (y hemoglobina) puede disminuir la capacidad de transporte de oxígeno a los músculos, impactando el rendimiento. Es mejor realizar una actividad de baja intensidad.

Pasada la menstruación, durante la fase folicular (FASE 1), es cuando la mujer suele encontrarse mejor para entrenar, y donde progresará más rápido en ganancias de fuerza.

Dado que en la fase folicular (FASE 1) el cuerpo tiene más facilidad para utilizar glucógeno como combustible, deben programarse entrenamientos de alta intensidad (HIIT), más dependientes de glucógeno. Esto permite además contrarrestar la bajada metabólica que se produce en estas semanas.

Entrenamiento y ciclo menstrual



Durante la ovulación (FASE 2) se puede alcanzar el mejor momento de fuerza, en algunas mujeres ya que el nivel de testosterona suele aumentar. A pesar de ello, el estrógeno puede impactar en la laxitud de articulaciones y el control motor, registrándose más lesiones en esta fase. Cuidar mucho la técnica en estos días.

Al principio de la fase lútea (FASE 3) el cuerpo empieza a utilizar más grasa como combustible y a perder cierta sensibilidad a la insulina. Es el momento de reducir los entrenamientos HIIT y hacer más énfasis en trabajo cardiovascular al 60-70% de intensidad, sin abandonar los entrenamientos de fuerza.

Hacia el final de la fase lútea (FASE 3) o inicio de la menstruación, el cuerpo tiende a retener más líquidos, y muchas mujeres experimentan algún tipo de molestia. Según las limitaciones de tu caso concreto, puede ser un buen momento para planificar una semana de descarga.

diet
free
republic

nutrición
sin
obsesión

www.dietfreerepublic.com