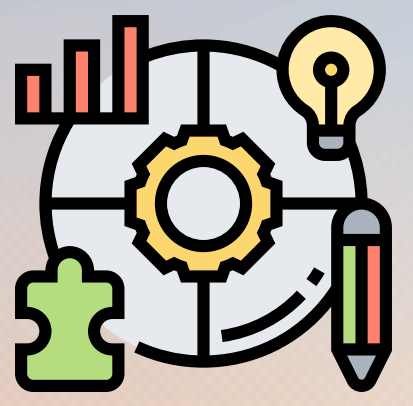


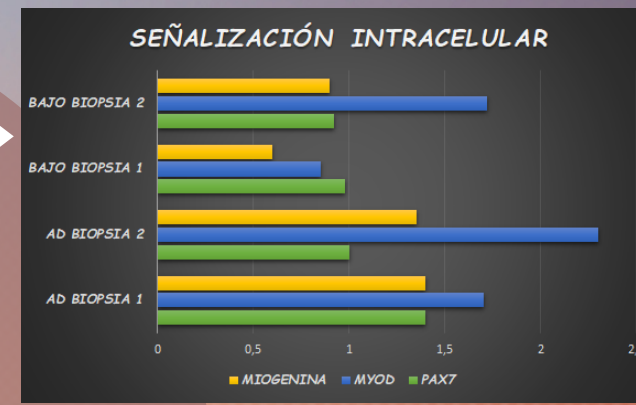
¿VALE LA PENA ENTRENAR CON BAJOS NIVELES DE GLUCÓGENO?

DISEÑO



VARIABLES MEDIDAS

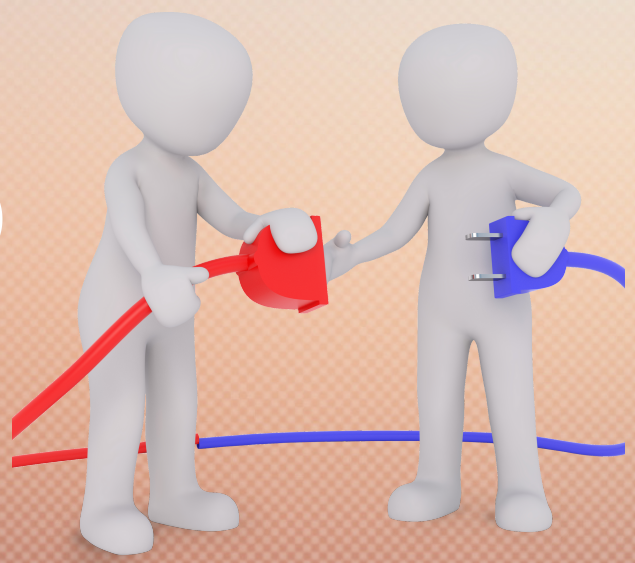
 1. Oxidación de sustratos en reposo y ejercicio
 2. Expresión de mTORC1, PAX7, MYOD & MIOGENINA



TEST DEPLECIÓN GLUCÓGENO



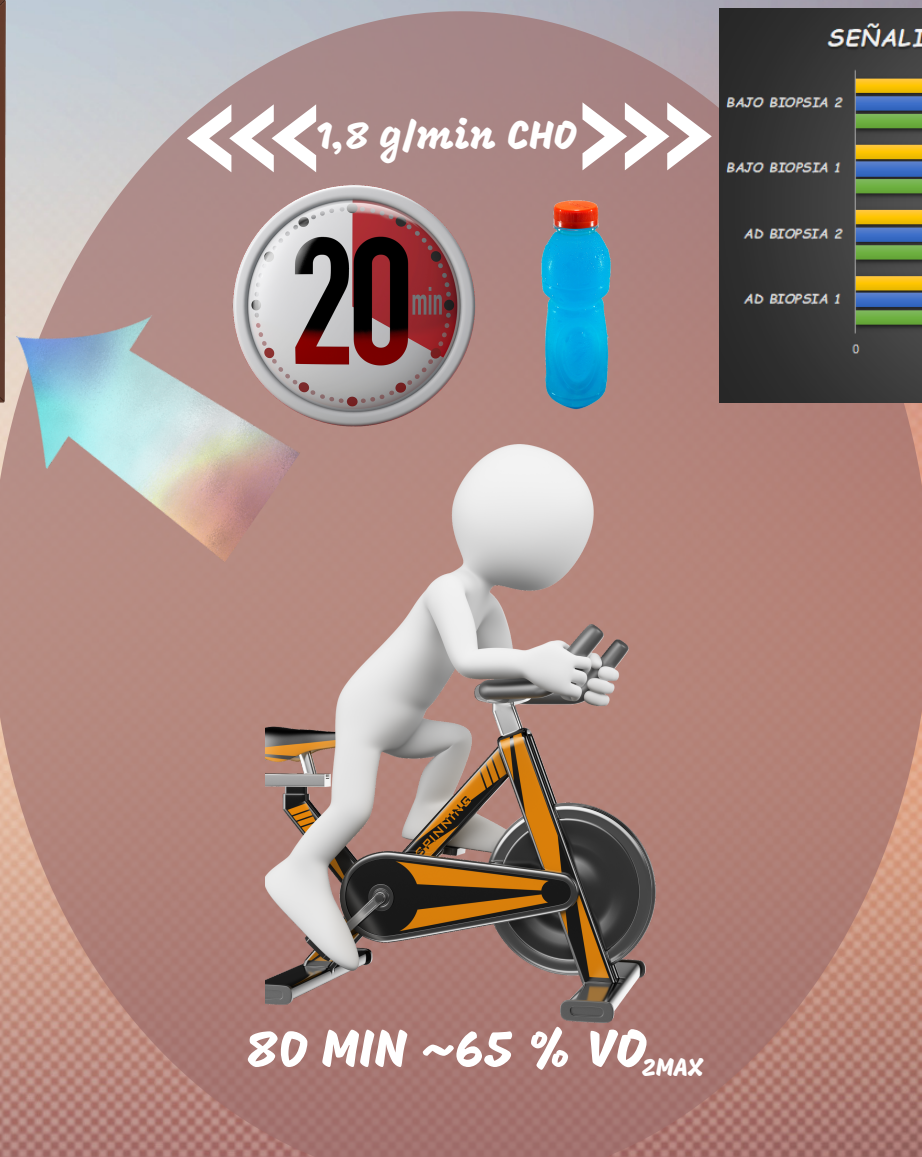
GRUPO ADECUADO 6,0 g/kg/d CHO



GRUPO BAJO 1,5 g/kg/d CHO



BIOPSIA 1



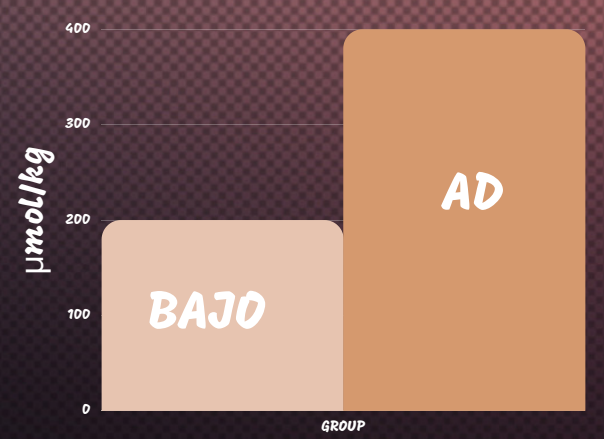
80 MIN ~65 % VO₂MAX



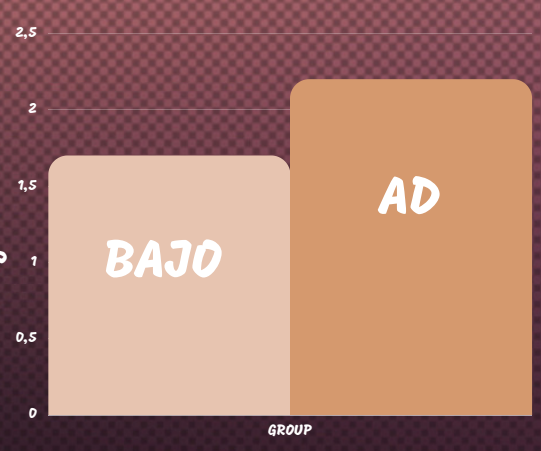
BIOPSIA 2

RESULTADOS

GLUCÓGENO TRAS BIOPSIA 1

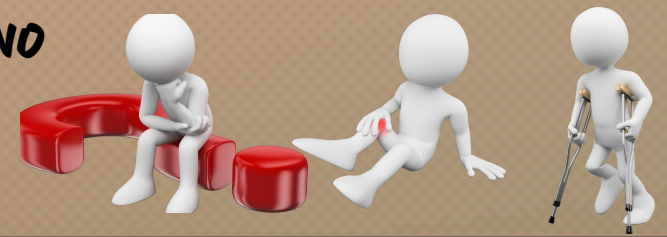


OXIDACIÓN DE CARBOHIDRATOS DURANTE EJERCICIO



HALLAZGOS

1. LOS FACTORES DE REGULACIÓN MIOGÉNICA SE INHIBEN CON CONTENIDOS DE GLUCÓGENO BAJOS
2. LA RECUPERACIÓN Y REPARACIÓN MUSCULAR PODRÍAN VERSE DIFICULTADAS AL EJERCITARSE CON BAJOS NIVELES DE GLUCÓGENO
3. DIETA CETOGENICA



Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio de paralimpicos

PhD. en Sport Science, Fisiólogo de atletas



Margolis L.M., Wilson M.A, Whitney C.C., Carrigan C.T., Murphy N.E., Hatch-McChesney A., and Pasiakos S.M. Initiating aerobic exercise with low glycogen content reduces markers of myogenesis but not mTORC1 signaling. Journal of the International Society of Sports Nutrition. (2021);18:56.

