

# 10 FALSOS MITOS DEL DEPORTE

Falso



El deporte de resistencia es el más adecuado para perder peso.

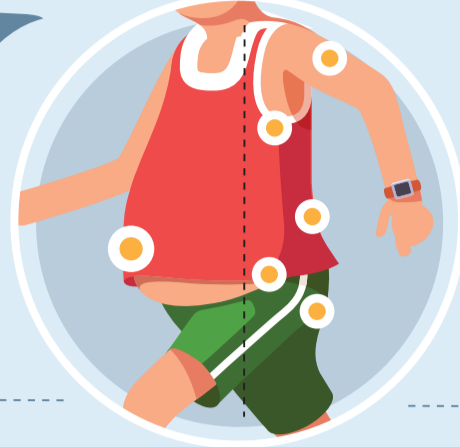
El ejercicio interválico de alta intensidad es el más eficaz para perder peso en forma de grasa.



Cierto



Falso



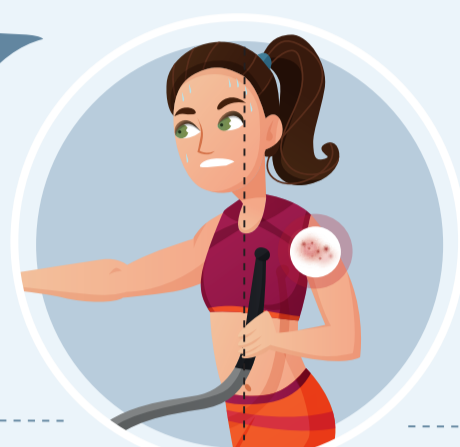
Es posible perder grasa localizada con un ejercicio determinado.

Cierto



La pérdida de grasa gracias al ejercicio físico siempre se da de forma generalizada. Es imposible lograr eliminar grasa localizada.

Falso



Es necesario sudar para poder perder peso.

Cierto



El sudor no interviene en la pérdida de peso en forma de grasa. Además, la sudoración excesiva puede conllevar riesgos para la salud.

Falso



Beber agua durante el ejercicio provoca 'flato'.

Cierto



El 'flato' está provocado por una incoordinación de los músculos respiratorios ante una mayor intensidad de esfuerzo. Beber agua no solo no es la causa, sino que hidratarse es fundamental durante la práctica deportiva.

Falso



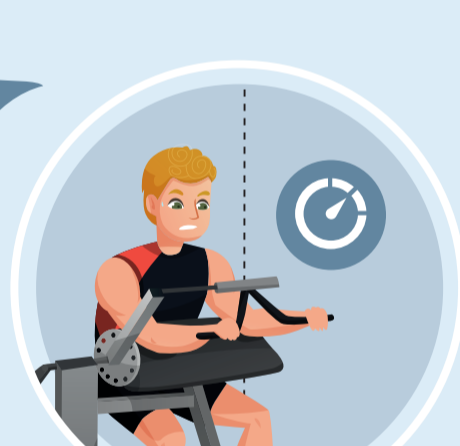
Es recomendable calentar y estirar antes de correr largas distancias.

Cierto



Calentar y estirar antes de una prueba de larga distancia no es necesario en los deportistas amateurs.

Falso



Sin dolor no hay recompensa.

Cierto



El rendimiento deportivo mejora cuando el ejercicio va acorde a las condiciones físicas de la persona y se respetan los periodos de descanso necesarios.

Falso



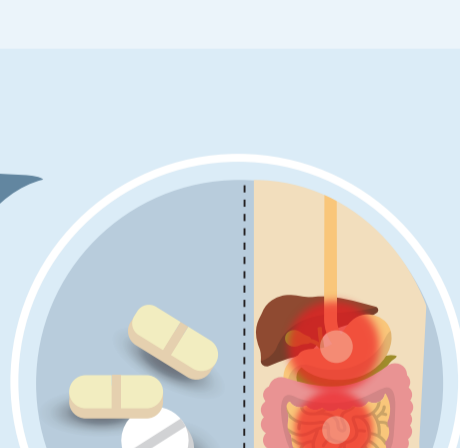
Entrenar en ayunas favorece la pérdida de peso.

Cierto



El entrenamiento en ayunas no optimiza el uso de las grasas como combustible a las intensidades de trabajo necesarias para lograr una disminución de peso.

Falso



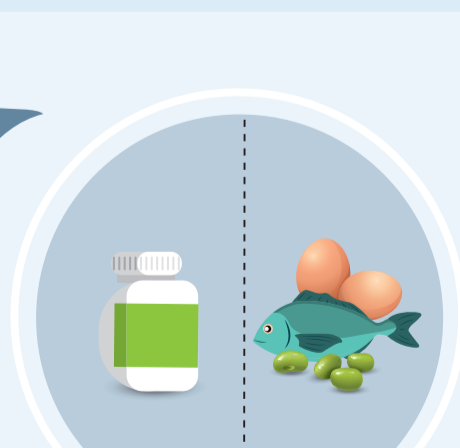
Tomar antiinflamatorios evita el dolor durante una competición.

Cierto



Los antiinflamatorios no previenen el dolor muscular durante ni después de una prueba de larga duración. Además, pueden causar daños en el sistema gastrointestinal.

Falso



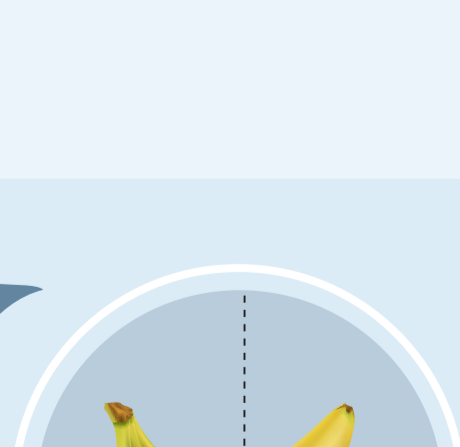
Los suplementos de proteínas son necesarios para aumentar la masa muscular.

Cierto



Los requerimientos de proteínas pueden conseguirse a través de la dieta.

Falso



Comer plátanos previene los calambres musculares.

Cierto



Los calambres musculares tienen un origen multicausal y no solo los alimentos ricos en potasio pueden prevenirlos.