



ENTREVISTA CON SERGIO ESPINAR

# Los Secretos de dieta del hombre más preparado en nutrición deportiva de España

Transcripción completa

**Abraham:** Ok este es Abraham Aguilera y Daniel Vallejo de [fitplaybook.net](https://fitplaybook.net) y hoy les traemos a una de las personas que más admiramos en el mundo del fitness, su nombre es Sergio Espinar, ¿cómo estás Sergio?

**Sergio:** Bien bien, ¿y ustedes?

**Daniel:** Bien gracias. Para los que aún no lo conocen, Sergio ha sido llamado la persona más preparada en nutrición deportiva en España. Es licenciado en farmacia, está por terminar un máster en nutrición deportiva, es asesor de atletas de alto rendimiento, profesor de maestrías, conferencista, colaborador para el blog de HSNStore y... ¿Me faltó algo más Sergio?

**Sergio:** Por ahora no, pero lo único es que voy a finalizar la carrera de nutrición, no master.

**Abraham:** Entiendo [risas] Es un honor para nosotros tenerte aquí hoy. Vamos directo al asunto entonces...

[00:01]

**Abraham:** Sergio, Tu formación inicial fue en farmacia. Cuéntanos un poco, ¿cómo empezaste en el mundo de la farmacia? ¿Qué te llevó a interesarte por ese campo en primer lugar?

**Sergio:** Bueno realmente yo caí en la carrera de farmacia de rebote. Quería ser fisioterapeuta pero no me daba la nota. Entonces me puse a buscar en Google a que carrera de la salud podía aplicar con mi nota, y salió farmacia. Ni siquiera sabía que existía una carrera de farmacia.

Una vez dentro de la carrera le empecé a agarrar el gusto. Después de cinco años la acabe, y hasta el día de hoy.

[00:02]

Mira, la base que tenemos nosotros de nutrición está bastante desfasada. No sirve para tener una buena base.

Una vez que terminé mi carrera seguí formándome por mi cuenta. Actualmente estoy culminando mi segunda carrera, nutrición.

**Daniel:** Ahora eres un asesor nutricional de atletas de élite sumamente exitoso, ¿cómo sientes que ser farmaceuta te ha ayudado a convertirte en asesor nutricional? ¿Te dio una ventaja? ¿Tuviste que “desaprender” cosas? ¿Cómo fue ese cambio?

[00:03]

**Sergio:** Realmente tuve que hacer borrón y cuenta nueva. La carrera me ayudó a tener una buena base de fisiología, bioquímica. Cuando hablamos de farmacología tenemos que conocer al cuerpo humano, cómo funciona, los sistemas, los órganos. Sobre todo tener una buena base de fisiología me ayudó bastante a tener el éxito que he conseguido.

**Abraham:** Hablemos de Sentirsegood ¿Cómo fueron tus inicios en las redes? ¿Qué te llevó a la idea?

**Sergio:** Bueno empecé por el año 2012 aproximadamente. Me gustaba el tema de la nutrición, y pensé “bueno no pierdo nada por abrirme un blog y dar mi punto de vista”.

[00:04]

El contenido en aquella época era un contenido muy sesgado, muy old school: comer cada tres horas, evitar los carbohidratos en la noche, todos hemos pasado por ahí.

Recuerdo que empecé con la cuenta en Twitter, tenía aproximadamente 8 o 10 seguidores de latinoamérica. Todo lo que escribía tenía como mucho 20 visitas.

Todo el que esté comenzando ahora a divulgar tengo que darle el consejo de que sea paciente, porque muchos artículos me tomaban una semana escribiendolos y tenían como mucho 20 visitas.

Llega un punto donde te preguntas si será rentable escribir tanto para que lo lean tres o cuatro personas.

[00:05]

**Daniel:** Trabajando con tantos atletas, ¿cuál te parece que es el predictor de éxito número 1 de los que logran sus metas en nutrición? Esa característica que tienen todos los que han logrado lo que se han propuesto trabajando contigo.

**Sergio:** Sé que sonará muy típico, pero la constancia.

En temas de composición corporal llegas a un punto en donde estás muy quemado, y te cuestionas si te sale rentable todo ese trabajo que estás haciendo, tanto de dieta como de entrenamiento.

Tu estado anímico cambia, la percepción que tienes de la dieta también cambia, todo va sumando y te va quemando.

Entonces el tema de la adherencia y la constancia es lo principal que debe tener en cuenta un atleta.

Nos han metido en la cabeza que el éxito es eso que se consigue en cuestión de algunas semanas o meses, y solo nos quedamos con el éxito que ha conseguido la persona pero no con los fracasos que ha experimentado.

**Abraham:** ¿Tienes alguna historia que te haya pasado con un atleta en específico? En la que haya tenido ese reto con la constancia y la adherencia ¿Cómo hicieron para manejarlo?

**Sergio:** El papel del psicólogo es primordial.

He visto gente que va al psicólogo y entrenando conmigo no tienen ningún problema, y justo cuando hablo con el psicólogo sale toda la porquería.

[00:07]

El tener una persona allí que te ayude a llevar ese tema emocional ayuda muchísimo.

Muchos se enfocan en la dieta y el entrenamiento pero el factor psicológico es muy importante.

El apoyo cercano es lo principal.

Cuando las personas quieren cambiar su composición corporal el entorno cercano siempre las está bombardeando de que por qué hace esto, que por qué no se relaja.

No digo que haya que obsesionarse, una comida con la familia no va a echarle tierra a todo el trabajo, pero sí es cierto que las personas cuyo grupo cercano les da apoyo les va mucho mejor

[00:08]

**Abraham:** Sobre los distintos protocolos de nutrición, eres un ferviente defensor de la dieta flexible como nosotros pero ahora se habla mucho de los milagros de la cetogénica...así que la pregunta es ¿Dieta flexible vs Dieta Cetogénica? ¿Para quién recomiendas una u otra? Cuéntanos tus experiencias

**Sergio:** El tema es la percepción que tiene la gente de la dieta flexible.

Cuando decimos que la dieta flexible es una herramienta para mejorar la composición corporal por el apoyo psicológico que produce, la gente cree que estamos diciendo que la base de la dieta es comer pizza, helado, chocolatina.

No estamos hablando de eso, no estamos diciendo que 100 gr de galletas es igual a 100 gr de brócoli

[00:09]

Pero no hay alimentos que sean limpios o saludables y otros que sean sucios.

Si nuestro cuerpo tiene glucosa no va a decir “esta glucosa que viene del helado voy a almacenarla como grasa, y esta glucosa del plátano como energía.”

Lo que utiliza como sustrato nuestro organismo, no va a depender de la fuente, hay que dejarlo claro.

El llevar una dieta saludable es la relación 80/20, es decir, el 80% de la dieta debe ser saludable pero el 20% puedes meter alimentos refinados o comida rápida.

Ejemplo claro: Un deportista que lleva dieta paleo puede tener un buen rendimiento. Pero imagina una persona que pese al rededor de 100 kilos y deba consumir 5000 o 6000 calorías al día.

[00:10]

Si basamos su ingesta de carbohidratos en alimentos limpios como patata, batata, arroz, sería imposible ingerir esa cantidad de carbohidratos. Para la digestión esa comida sería muy pesada.

Sobretudo tenemos la percepción de que si tomamos dextrosa o un gel es bueno, pero si conseguimos esa glucosa de comida rápida es malo, y esto realmente no es así.

**Abraham:** ¿Qué le dirías a esas personas que están bajo el ala de la dieta cetogénica? Incluso he escuchado que creen que cura el cáncer, le adjudican otros tipos de milagros. ¿Qué piensas?

[00:11]

**Sergio:** La base en la que se sustentan los beneficios de la dieta cetogénica es por mantener los niveles bajos de insulina.

Alegan que tener bajos niveles de insulina hará que el cuerpo use la grasa como fuente de energía.

Esto es cierto, en parte.

Nosotros pensamos que la insulina es algo negativo, ella es una hormona como tal y no podemos decir que sea negativa para nosotros.

En las dietas cetogénicas vemos dos cosas, primero te quitan carbohidrato y suben el aporte de proteína. ¿Qué conseguimos con esto? Una gran pérdida de agua y de glucógeno por la reducción del carbohidrato.

Además, al aumentar la ingesta de proteína, es una dieta mucho más saciante y nos ayuda a mantener la masa muscular, por lo tanto es mucho más fácil crear ese déficit calórico necesario para perder grasa.

[00:12]

Cuando observamos los estudios de dietas altas en carbohidrato vs cetogénicas y controlamos la cantidad de calorías y proteínas de dicha dieta, el resultado es muy similar.

Debemos quitarnos la idea de que disparar la insulina es algo negativo, lo que es negativo es tener resistencia a la insulina.

Por ejemplo, la proteína whey eleva la insulina mucho más que el pan. Sin embargo vemos que la proteína whey sirve para mejorar la composición corporal.

**Daniel:** Llegar a porcentajes de grasa corporal por debajo de 10% en hombres o 15% en mujeres es un reto enorme, el hambre, el mal humor, la ansiedad, la falta de energía ¿Qué estrategias han funcionado para ti y tus atletas para lograrlo?

[00:16]

**Sergio:** Tenemos que tener en cuenta que cuando hacemos una dieta hipocalórica empiezan a fluctuar ciertas hormonas como la grelina, la leptina, la T3.

Nuestro cuerpo se adapta a esa ingesta calórica y por lo tanto se vuelve menos activo, es decir, que cuando empiezo a recortar calorías de forma indirecta empiezo a recortar mi NEAT.

El NEAT es la cantidad de calorías que quemamos en el día a día, si yo por ejemplo, voy a comprar o me muevo o salgo a caminar eso es el NEAT. Son calorías que quemamos fuera del ejercicio físico.

Al aumentar este NEAT, aumentamos la cantidad de grasa que perdemos, porque podemos quemar más calorías por este NEAT que por el ejercicio físico.

[00:17]

Mucha gente se centra en el ejercicio físico y se olvida del resto. Por ejemplo: vamos al gimnasio, hacemos nuestra rutina de hora u hora y media y el resto del día estamos sentados o nos sentimos más agotados.

Cuando recortamos calorías tendemos a reducir nuestro movimiento. Obviamente quemamos menos calorías y es mucho más fácil recuperar esa grasa corporal.

Hay tres factores principales que sirven para llevar ese porcentaje de grasa a uno muy bajo:

1. Aumentar el NEAT, puede ser introduciendo una doble sesión al día, de cardio moderado.
2. Una dieta rica en proteína, ya que tiene un efecto termogénico, nos ayuda a quemar más calorías en reposo, y además a mantener esa masa muscular y su efecto saciante que nos ayuda a reducir nuestra carga calórica.
3. Hacer carga o refeed, que son carga de carbohidratos durante varios días para volver a elevar nuestros niveles de leptina y T3 y que nuestro metabolismo vuelva a aumentar.

[00:18]

**Abraham:** Justo ahora un tema “caliente” son las diferencias en los programas de hombres y mujeres – hay quienes afirman que no debe haber diferencias y otros que aseguran que las diferencias son marcadas y los programas deben ser totalmente opuestos – ¿Cuál es tu opinión? ¿Qué diferencias has observado preparando mujeres con respecto a los hombres?

**Sergio:** La diferencia es muy muy grande, no sé quién puede decir que no hay diferencia, pero realmente sí. Principalmente por el eje hormonal de ellas y de ellos.

[00:21]

Los hombres tienen una testosterona que se mantiene constante a lo largo del mes. Las mujeres tienen un ciclo menstrual que hace que fluctúen hormonas y por lo tanto la cantidad de calorías que queman varía.

Partimos de que el ciclo menstrual de las mujer se puede dividir en dos.

Una fase folicular y una fase lútea.

En esa fase folicular se sabe que hay un pico de estrógenos, ellos ayudarán a mejorar ese uso de carbohidratos como fuente de energía, a que la mujer se sienta más activa y mejor sensibilidad a la insulina.

Luego habrá un momento en el cual ovulen, y llega la fase lútea que suele ser la premenstruación.

Aquí los estrógenos bajan y aumenta la progesterona. La progesterona hace que la mujer tenga una peor sensibilidad a la insulina que, por lo tanto, aumentar la cantidad de carbohidratos, en esa fase, sea un error.

[00:22]

Después de la ovulación las mujeres queman más calorías, su metabolismo aumenta.



De hecho, una de las formas por las que antiguamente la mujer quería saber cual era el momento idóneo para quedar embarazada era tomarse la temperatura. Justo después de la ovulación la temperatura corporal es más alta.

Entonces muchos se preguntan: si en la fase lútea existe peor sensibilidad a la insulina pero tu metabolismo está más activo, ¿por qué ellas tienden a ser peor en las preparaciones?

Básicamente, porque las mujeres tienen un aumento del apetito brutal. Solo hay que ver la cantidad de mujeres a las cuales aumenta la ansiedad por dulce o tienen antojo en la semana previa a la menstruación.

Se creía antiguamente que ese deseo por el chocolate era por un déficit de magnesio.

Cuando le das magnesio muchos de los síntomas en mujeres mejoran.

[00:23]

Lo que se observó es que, si nosotros cojemos chocolate y lo metemos en píldoras y se lo damos a una mujer, seguirá teniendo ansiedad de chocolate, entonces no viene a ser por el magnesio sino por el sabor del chocolate como tal.

**Daniel:** El tema de los suplementos - Escuchando tu entrevista con José Alberto Benítez oímos que recomiendas como suplementos base la creatina y cafeína. Más allá de esos dos ¿qué criterios consideras para incluir uno u otro?

**Sergio:** Tenemos que diferenciar la intensidad y duración del ejercicio.

No es lo mismo aquellos ejercicios que sean explosivos, como por ejemplo powerlifting o halterofilia, que aquellos que sean prolongados pero de intensidad más baja, como por ejemplo aquellas personas que hacen maraton.

[00:24]

Yo suelo recomendar cafeína y creatina por dos razones.

Imaginemos una persona que quiere aumentar su masa muscular, esa creatina ayudará a aumentar la fuerza que se puede generar durante un entrenamiento y por lo tanto se traducirá como una mayor tensión mecánica y un mayor crecimiento muscular.

Para el deportista que busca ganar masa muscular, la creatina puede ser positiva.

Ahora, también sabemos que aquellas personas que quieren buscar un porcentaje de grasa bajo, el rendimiento va a reducirse...

Por lo tanto introducir un suplemento que ayude a mantener ese rendimiento durante esa dieta hipocalórica resulta beneficioso.

Por lo tanto, la creatina también ayuda a mantener ese rendimiento en dieta hipocalórica.

[00:25]

El problema es que mucha gente dice que se debe evitar la creatina durante dieta hipocalórica porque retiene líquido.

Y es cierto, la creatina retiene líquido, pero son líquidos intracelulares.

Y sabemos que cuando la célula se mantiene hidratada o aumenta su volumen, la cantidad de nitrógeno que puede retener el cuerpo es mayor. Por lo tanto, la pérdida de masa muscular es mucho más difícil.

Esa retención de agua es beneficiosa a la hora de perder grasa corporal porque nos ayuda a mantener masa muscular.

Sabemos que la cafeína nos ayuda a retrasar esa fatiga y nos ayuda a mantener ese rendimiento en dieta hipocalórica.

**Abraham:** ¿La cafeína la aplicas de forma periodizada?

[00:26]

**Sergio:** Lo que se puede hacer son protocolos de tres semanas y una de descanso para regenerar esos receptores y volver a introducirla de nuevo.

La cantidad que se suele recomendar es bastante baja, en torno a 3 mg por kilo corporal, yo suelo trabajar en torno a 3 y 6 mg por kilo corporal, una dosis más alta y que nos ayuda a conseguir esa activación durante el ejercicio.

**Daniel:** Aparte de esos dos suplementos de potencia, ¿qué otro suplemento crees que se debe usar como elemento principal?

**Sergio:** Suelo recomendar citrulina, beta alanina y bicarbonato

[00:27]

Sobretudo este último, lo llevo usando desde hace varios años, el único problema es la tolerancia digestiva, son dosis bastante altas, de 0,3 gramos por kilo corporal.

La gente suele quejarse de molestia durante el entrenamiento. Bajarlo a 0,1 o 0,2 puede tener un efecto positivo a nivel de taponador.

Reducir esa cantidad de protones que se liberan durante el ejercicio a alta intensidad y que, por lo tanto, reducen la aparición de fatiga muscular.

**Abraham:** ¿Qué persona de nuestro medio te ha influenciado para llegar a donde estas hoy? ¿A quiénes admiras?

[00:28]

**Sergio:** Bueno casi todos los que admiro son de habla inglesa, por ejemplo Erick Helms o Lyle Mc Donalds, son dos de los referentes en mi opinión.

Sobretudo Lyle.

Creo que ha hecho un trabajo increíble en cuanto a nutrición, puede ser mi pilar fundamental en cuanto a evidencia. No es recomendable seguir así la opinión de un experto, pero creo que ha hecho un trabajo increíble.

**Daniel:** Sergio, comentamos en el grupo de nuestros clientes de asesorías en Facebook que estamos en esta entrevista contigo y a uno de ellos le gustaría preguntarte ‘HIIT vs LISS , cuál es mejor para el déficit?’

[00:29]

**Sergio:** Habría que mirar, no estoy diciendo que el HIIT sea algo negativo, totalmente lo contrario, soy partidario del HIIT pero tenemos que tener en cuenta el contexto.

Por ejemplo, cuando nosotros miramos estudios y vemos que el HIIT produce una serie de respuestas muy beneficiosas en obesos, tenemos que entrar en el contexto, pasar a la vida real.

Si nosotros, a una persona obesa, desde el primer momento le hacemos un entrenamiento de alta intensidad, la adherencia al plan va a ser muy baja.

No todo el mundo responde mentalmente de forma correcta al HIIT. Cuando hablamos de pérdida de grasa se compara el HIIT vs LISS pero, no se compara HIIT vs entrenamiento con pesas y LISS, ahí está el problema

[00:30]

Mucha gente se queda con que solo hacemos cardio pero estamos hablando de una combinación de ambas, un entrenamiento con pesas e introducir cardio LISS. Ahí vemos que la diferencia de composición corporal se reduce drásticamente.

**Abraham:** Hace rato hablábamos de los refeeds que son una herramienta que muchos discuten, pero hay otra herramienta de la que no se habla tanto, los diet breaks o descansos de la dieta. ¿Cuáles son tus pensamientos sobre los diet breaks? ¿Tienen alguna ventaja sobre el refeed? ¿Los incluyes en tus programas?

**Sergio:** Bueno, los descansos de dieta suelen ser períodos de una semana, no una comida trampa. Si dices “descanso de la dieta” una persona puede pensar que es un día o una comida.

La diferencia entre comida trampa y refeed es que, en la comida trampa, primero, no controlamos la cantidad de calorías y macronutrientes que estamos ingiriendo, y segundo, ese efecto positivo a nivel hormonal no se produce, sino que es un efecto puramente placentero o psicológico.

[00:31]

Sí podemos hacer un descanso en la dieta pero teniendo en cuenta ese efecto de los refeeds.

Podemos descansar varias semanas, reintroduciendo carbohidratos de forma progresiva, hasta llegar a nuestras calorías de mantenimiento y volver a entrar en dieta hipocalórica. Ahí sí tenemos un beneficio claro.

De hecho, cuando comparamos dieta donde se ciclan calorías vs dieta hipocalórica mantenida, la primera produce una mayor pérdida de grasa, básicamente porque aumentamos la leptina y de T3, suelen ser dos hormonas necesarias para la pérdida de grasa.

**Abraham:** Cuéntanos sobre qué hay en el futuro para Sergio Espinar. Tienes un libro que viene pronto, una conferencia con David Marchante, tu canal de Youtube está mucho más activo ¿Nos podrías hablar sobre esos proyectos?

[00:32]

**Sergio:** El tema del libro es algo que llevo años pensando.

Nunca me veo capaz de dar el salto, porque quiero tener muy buena base con la cual trabajar, que sea un libro con bastante evidencia.

El factor tiempo es algo que no me sobra. Estoy consciente de que necesito organizarme mejor para dedicarle más tiempo al libro. En principio quería sacarlo a finales de este año, conociéndome y con la cantidad de cosas que me van saliendo lo iré retrasando hasta el año que viene.

Respecto a David he dado varias charlas con él, es un verdadero lujo tenerlo como compañero.

Esta que acabamos de anunciar después de dos años sin dar una charla juntos ha tenido muy buena aceptación por la gente.

Estamos pensando dar una gira por España sobre ese seminario de nutrición y entrenamiento para la mujer.

[00:33]

**Abraham:** Cuéntanos de tu canal de tu Youtube. Estás subiendo muchos más video. ¿Qué ha pasado con este proyecto?

El tema de los videos pasa porque muchos de los artículos que estoy sacando me los suelen plagiar.

Lo entiendo perfectamente, sé que es algo totalmente normal cuando a la gente les gusta el contenido, pero el problema es cuando la gente se aprovecha de eso para publicitarse a sí mismo.

Es decir, mucha gente está cogiendo el contenido como si fuera suyo y eso está haciendo que le pregunten por asesorías o para que les lleve la dieta, y ahí ya tenemos un problema.

Para combatir esto hay dos opciones, una es no publicar, simplemente no entra en mis planes. La otra es publicar a través un video. Que por lo menos se molesten en ir redactando lo que voy hablando en el video.

**Daniel:** ¿Dónde pueden conseguirte quienes quieran saber más de ti, tus proyectos y tu libro nuevo?

[00:34]

**Sergio:** Soy muy activo en las redes sociales, sobretodo en Facebook me pueden encontrar como: Sergio Espinar al igual que en Instagram, con el mismo nombre.

En Twitter por la cuenta @Sentirsegood básicamente.

En cuanto a los artículos los pueden encontrar en el blog de HSNstore, habrán cerca de 120 que he escrito hablando de nutrición y de suplementación, por lo tanto tendrán varias horas de lectura.

[00:35]