

CUANDO LA ALIMENTACIÓN HACE DEPORTE

- La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) recuerda la importancia de una correcta alimentación en deportistas y la necesidad de integrarla como parte esencial de su entrenamiento diario.
- Comer sano, con frecuencia, hidratarse bien, reponer reservas y hacerlo con disciplina, recomendaciones que sitúan los especialistas en el *top five* de la alimentación en el deporte.
- A similares aptitudes para el deporte de competición, un buen estado nutricional podría determinar el éxito o fracaso de una carrera deportiva.

Madrid, 16 de octubre de 2012.- Alimentación sana y equilibrada + ejercicio físico = salud. Una ecuación clave para cualquier persona y de vital importancia para los deportistas, no sólo desde el punto de vista de su bienestar físico sino también porque contribuirá a su rendimiento y éxito profesional.

La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) advierte de que no existen alimentos ni suplementos mágicos e insiste en que el secreto está en realizar una adecuada selección de alimentos y una correcta combinación de los mismos en función de los ritmos circadianos y del tipo de deporte que se practique. La SEEDO resume en cinco las reglas de oro de la alimentación en y para el deporte: comer sano, con frecuencia, hidratarse debidamente, recuperarse y ser constante.

Entrenamiento *invisible* para una carrera de fondo

El rendimiento atlético depende de diversos factores socioeconómicos, culturales, ambientales, personales, etc., entre los que podemos mencionar la genética, el entrenamiento y la alimentación. Factor este último muy importante a la hora de lograr el éxito en un deporte, hasta tal punto que el tiempo de entrenamiento y preparación pueden verse malogrados por una alimentación incorrecta o por deshidratación. *“Pero esta relación rendimiento-alimentación no está del todo internalizada en los atletas, tanto que diversos estudios refieren que la alimentación que actualmente siguen algunos deportistas de élite no difiere de la dieta de la población general y en algunos casos es incluso más desequilibrada”*, asegura la **Dra. Marcela González Gross, catedrática de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF, de la Universidad Politécnica de Madrid y miembro de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), en la que se integra la SEEDO.**

Entre los factores que condicionan los requerimientos calóricos del deportista están la intensidad y tipo de actividad, duración, edad, sexo, composición corporal o temperatura del ambiente, pero, por norma, necesitará un aporte extra de calorías porque su gasto energético es mayor.



En cuanto al ritmo de las comidas, es conveniente realizar entre unas 4 a 5 comidas a lo largo del día para repartir mejor el aporte energético y de nutrientes, y llegar con menor sensación de hambre (o ansiedad) a las comidas principales y así evitar realizar ingestas demasiado copiosas. Habrá además que tener en cuenta el horario del entrenamiento, intentando siempre tomar algún alimento unas dos horas antes del mismo y al finalizar el esfuerzo. La distribución energética de un día debería quedar aproximadamente del siguiente modo: desayuno (15-25%), comida (25-35%), merienda (10-15%) y cena (25-35%). Sabiendo que el ajuste del número y el horario de las ingestas deber ser personalizado ya que depende de las circunstancias de cada deportista, pudiendo llegar a realizarse 7 u 8 comidas diarias.

“Un buen estado nutricional es, por tanto, el resultado de unos hábitos alimentarios practicados durante mucho tiempo y con regularidad. Se trata de una especie de entrenamiento invisible que no se percibe en el día a día, pero cuyos efectos impactan directamente sobre el resultado final y a largo plazo”, añade la Dra. González Gross.

Comer un arcoíris a diario y evitar la oxidación

No es la ruleta de la fortuna, pero de ella depende en gran parte la buena suerte de los deportistas. La Rueda de los Alimentos (o arcoíris) alude a una forma de clasificar los diferentes alimentos según su composición mayoritaria en nutrientes, que a su vez determina su función principal. En el menú diario de un deportista deben entrar a formar parte por lo menos uno o dos alimentos de cada grupo de esta rueda, y en la cantidad suficiente.

Grupos de alimentos en la rueda, clasificados por colores:

- Alimentos plásticos o formadores de tejidos donde predominan las proteínas (color **rojo**). Grupos de leches y derivados y de carnes magras, pescados azules y blancos y huevos.
- Alimentos mixtos: energéticos, plásticos y reguladores (color **naranja**). Legumbres, frutos secos y patatas.
- Alimentos reguladores donde predominan las vitaminas y los minerales (color **verde**). Se incluye el grupo de las verduras, hortalizas y el de las frutas.
- Alimentos energéticos (color **amarillo**). Grupo de los cereales en el que destacan los hidratos de carbono y el grupo de las grasas, en el que debe predominar el aceite de oliva.

El deporte de alto rendimiento es muy exigente y en ocasiones se soportan períodos de entrenamiento muy intensos y agotadores. El sobre-entrenamiento puede dar lugar a un estado de estrés mantenido que se traduce en una situación de oxidación. Por esto, el equilibrio dietético y el aporte de antioxidantes naturales resultan esenciales en la rutina alimentaria de cualquier deportista para contrarrestar esta circunstancia. Las vitaminas son los antioxidantes por excelencia, entre ellas la C y E; el selenio (que retrasa el envejecimiento celular), las catequinas (que parecen tener una actividad anti-cancerígena reconocida aunque sus propiedades son mucho más amplias) y los compuestos fenólicos (antioxidantes biodisponibles presentes en frutas y verduras).



SEEDO

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

Carbohidratos, el principal combustible

Los especialistas en nutrición deportiva consideran que entre un 50 y un 70% de la ingesta calórica diaria de un deportista debe proceder de los carbohidratos, el verdadero combustible que garantiza el buen funcionamiento de su *motor* antes, durante y después de cualquier competición. Traducido a un calendario de trabajo, quedaría así:

Durante la semana previa a la competición los dos objetivos principales son:

- Optimizar los almacenes de hidratos de carbono en los músculos e hígado (en forma de glucógeno) con el fin de competir con una reserva energética máxima.
- Mantenerse bien hidratados.

Poco antes de la competición: una comida rica en hidratos de carbono tomada en las horas previas a la competición puede terminar de completar las reservas de glucógeno del organismo. El hígado, encargado de mantener los niveles plasmáticos de glucosa, para conservar su pequeña reserva de hidratos de carbono necesita que se realicen comidas frecuentes. Los deportistas que ayunan antes de una competición tienen más posibilidades de desarrollar hipoglucemia. La ingesta antes de la competición será por tanto: rica en hidratos de carbono, pobre en grasas, proteína y fibra; se evitarán comidas muy condimentadas; experimentar con alimentos y platos nuevos; y debe realizarse 3 o 4 horas antes de la competición, de manera que dé tiempo a realizar una correcta digestión antes de comenzar el ejercicio.

Durante la realización de deportes de larga duración (más de 60 minutos) la ingesta debe basarse en hidratos de carbono ya que ayudan a retrasar la aparición de fatiga y mantienen el rendimiento. En este sentido, las bebidas deportivas son muy adecuadas porque sirven para reemplazar las pérdidas de electrolitos y de líquidos que se producen por el sudor (previenen la deshidratación) y además aportan hidratos de carbono.

Nada más terminar el ejercicio se recomienda tomar bebidas especialmente diseñadas para deportistas y alimentos ricos en hidratos de carbono. El objetivo inmediato es reponer las reservas de glucógeno (hepático y muscular) y las pérdidas de líquido. Entre las comidas adecuadas se incluyen pasta, fideos, arroz, patata cocida o asada y un pequeño aporte de proteína, evitando alimentos grasos como frituras, rebozados o estofados.

Bebida, nutriente esencial sin calorías

“Se pueden pasar varias semanas sin comer, pero tan sólo unos pocos días sin beber”. Sobre esta afirmación de la Dra. Marcela González Gross, sepamos que el agua resulta



esencial para la vida. Es un nutriente acalórico necesario para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento. *“La pérdida de tan sólo un 10% del agua corporal supone un grave riesgo para la salud. La termorregulación y el equilibrio de líquidos son factores fundamentales en el rendimiento deportivo”*, señala la experta.

Como valor aproximado y teórico, se admite la necesidad de ingerir 1 litro por cada 1.000 Kcal. consumidas, siendo muy importante que ese consumo se lleve a cabo mediante una distribución adecuada y que forme parte del llamado *entrenamiento invisible*. Una manera práctica de determinar la cantidad de líquidos que hay que reponer es que el deportista se pese antes y después de entrenar; la diferencia entre ambos pesos señalará el líquido perdido y, por tanto, el que hay que consumir para rehidratarse de forma correcta.

La deshidratación es la pérdida dinámica de líquido corporal debida al sudor a lo largo de un ejercicio físico sin reposición de líquidos, o cuando ésta no compensa la cantidad perdida. Tiene un impacto tremendamente negativo tanto sobre el rendimiento físico como el mental y, en última instancia, sobre la salud.

“Para evitar las terribles consecuencias de una deshidratación entran en juego”, según la especialista de la FESNAD, *“las bebidas deportivas, que presentan una composición específica para conseguir una rápida absorción de agua y electrolitos (partículas que ayudan a regular el equilibrio de los líquidos del organismo siendo los más importantes el sodio, cloro y potasio) y prevenir la fatiga”*. Tres son sus objetivos fundamentales: aportar hidratos de carbono que mantengan una adecuada concentración de glucosa en sangre y retrasen el agotamiento de los depósitos de glucógeno; reposición de electrolitos y reposición hídrica para evitar la deshidratación.

Para más información:

Montse Calvo/ Laura Enríquez

Comunicación SEEDO

Tel. 629 82 82 36/ 659 771 568/ 981 59 66 12

Mail: info@rpgalicia.es

