

## Alimentación e deporte



### **PENSA**

Cando nos expomos facer deporte, o primeiro que pensamos é en comer o mellor posible para poder desenvolver unha actividade extra sen sufrir esgotamento físico.

Hai que saber que o estado nutricional óptimo non se alcanza pola comida previa á competición, nin sequera seguindo unhas pautas de alimentación determinadas un ou dous días antes da proba. É o resultado d uns hábitos alimentarios correctos practicados día a día, durante moito tempo e con regularidade.

Non todos os deportes levan asociado o mesmo tipo de alimentación, é dicir, debemos ter en conta determinadas características deportivas así como as particularidades do deportista e as circunstancias ambientais.

### **SABÍAS QUE...**



A alimentación do deportista non só debe nutrir as células

do organismo para que este se desenvolva e manteña, senón que, ademais, debe cubrir o gasto derivado do esforzo extra.

### **OS NUTRINTES NO DEPORTE**

## Auga e electrolitos



Un dos síntomas máis característicos do exercicio físico ou da actividade deportiva é a **suor**. Este non é máis que unha forma de perder auga para equilibrar a temperatura corporal. A cantidade de auga que se chega a perder pode ser o suficientemente importante como para chegar á deshidratación se non se actúa correctamente. Por tanto, a **reposición de líquidos** debe ser unha das **principais preocupacións dos deportistas**.

Una lixeira deshidratación (entre o 2-3%) implica unha baixada de rendemento. Un músculo deshidratado é máis propenso a sufrir lesións.

A sudoración supón perda de auga e de diferentes electrolitos: cloro, sodio, potasio, calcio, magnesio, etc. Por tanto, a reposición hídrica non pode consistir unicamente en repoñer auga e sal; ademais debe introducir o resto dos electrolitos.

## Hidratos de carbono

Almacénanse en forma de glucógeno no músculo e no fígado. Con todo, a «despensa» da que dispón o organismo é moi reducida.

É a principal fonte de enerxía para o organismo debido á súa alta rendibilidade. É dicir, para descompoñer unha molécula de glucógeno é necesaria pouca enerxía e, como resultado da descomposición, obtense moita enerxía que o organismo pode utilizar.



Hai dous tipos diferentes de hidratos de carbono:

- **Simples ou de absorción rápida** que se atopan nas froitas, as marmeladas, os doces e o leite (lactosa).
- **Complexos ou de absorción lenta.** Están nos cereais e os seus derivados (fariña, pasta, arroz, pan, millo, avea...), nos legumes (xudías, lentellas e garavanzos) e nas patacas.
- Hai que axustar a inxesta de carbohidratos personalizándoa ao nivel de actividade física; evitar os azucres refinados engadidos e os produtos refinados en xeral.

## Lípidos ou graxas



Son menos rendibles enerxéticamente que os hidratos de carbono, pero teñen maior dispoñibilidade, debido a que o organismo dispón dunha «gran despensa». Son o mellor combustible en probas de longa duración. A enerxía procedente dos lípidos utilízase unha vez esgotada a procedente do glucóxeno.

Unha dieta moi baixa en graxas ten un impacto negativo no rendemento e na saúde.

Algunhas graxas como os ácidos graxos esenciais omega-3 exercen funcións estruturais moi importantes e regulan os procesos inflamatorios; atópanse en peixes graxos ou en sementes ( chía ou linaza), e no froitos secos (améndoas, noces ou pistachos).

Introduce na túa dieta alimentos ricos en graxas saudables: froitos secos, aceite de oliva, aguacate ou sementes..

## Proteínas

As proteínas son imprescindibles para poder recuperar, rexenerar e reparar os tecidos musculares que foron danados ou excesivamente usados durante o adestramento. Non teñen valor enerxético, son fundamentais na contracción muscular e están implicadas na defensa inmunitaria do organismo.

Un exceso de proteínas na alimentación pode ocasionar unha acumulación de refugallos tóxicos e outros efectos prexudiciais para a boa forma do deportista.

## **Micronutrintes**

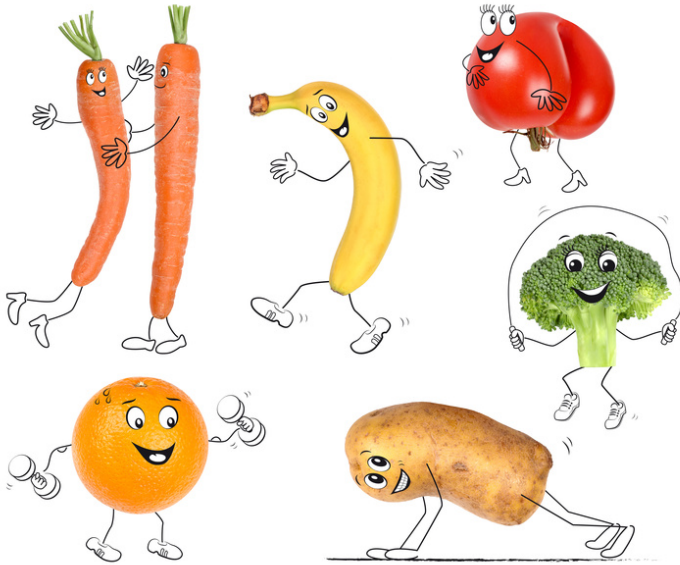
Son substancias que o organismo necesita en pequenas doses, como son as vitaminas e os minerais, indispensables para os diferentes procesos bioquímicos e metabólicos do organismo e en consecuencia para o bo funcionamento do corpo humano. Interven en nos procesos de adaptación que teñen lugar no corpo durante o adestramento e o período de recuperación.

### **Aspectos particulares:**

**Calcio:** o calcio é determinante na solidez do esqueleto, que intervén de forma decisiva na resistencia aos traumatismos. Cobra especial importancia nos deportistas adolescentes cuxos requirimentos son maiores ao estar en fase de crecemento.

**Ferro:** obsérvanse carencias de ferro, xeralmente, en corredores de longa distancia, nas mulleres e nos que practican deportes colectivos de maneira profesional con moitas sesións de adestramento. Esta deficiencia dificulta a chegada de osíxeno ás células e asóciase cunha diminución do rendemento deportivo.

**Magnesio:** a práctica deportiva extenuante xera unha perda de magnesio, e a falta do mesmo conduce a unha redución das capacidades de resistencia e de adaptación ao esforzo



## PARA SABER MÁIS...

- [UNED](#)
- [UNED 2](#)
- [AEPSAD](#)
- [DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS](#)