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. Interveñen 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