Alimentación y deporte



PIENSA

Cuando nos planteamos hacer deporte, lo primero que pensamos es en comer lo mejor posible para poder desarrollar una actividad extra sin sufrir agotamiento físico.

Hay que saber que el estado nutricional óptimo no se alcanza por la comida previa a la competición, ni siquiera siguiendo unas pautas de alimentación determinadas uno o dos días antes de la prueba. Es el resultado de unos hábitos alimentarios correctos practicados día a día, durante mucho tiempo y con regularidad.

No todos los deportes llevan asociado el mismo tipo de alimentación, es decir, debemos tener en cuenta determinadas características deportivas así como las particularidades del deportista y las circunstancias ambientales.

SABÍAS QUE...



La alimentación del deportista no solo debe nutrir las células del organismo para que este se desarrolle y mantenga, sino que, además, debe cubrir el gasto derivado del esfuerzo extra.

LOS NUTRIENTES EN EL DEPORTE

Agua y electrolitos



Uno de los síntomas más característicos del ejercicio físico o de la actividad deportiva es el **sudor**. Este no es más que una forma de perder agua para equilibrar la temperatura corporal. La cantidad de agua que se llega a perder puede ser lo suficientemente importante como para llegar a la deshidratación si no se actúa correctamente. Por tanto, la **reposición de líquidos** debe ser una de las **principales preocupaciones de los deportistas**.

Una ligera deshidratación (entre el 2-3%) implica una bajada de rendimiento. Un músculo deshidratado es más propenso a sufrir lesiones.

La sudoración supone pérdida de agua y de diferentes electrolitos: cloro, sodio, potasio, calcio, magnesio, etc. Por lo tanto, la reposición hídrica no puede consistir únicamente en reponer agua y sal; además debe introducir el resto de los electrolitos.

Hidratos de carbono

Se almacenan en forma de glucógeno en el músculo y en el hígado. Sin embargo, la «despensa» de la que dispone el organismo es muy reducida.

Es la principal fuente de energía para el organismo debido a su alta rentabilidad. Es decir, para descomponer una molécula de glucógeno es necesaria poca energía y,

como resultado de la descomposición, se obtiene mucha energía que el organismo puede utilizar.

Hay dos tipos diferentes de hidratos de carbono:

- **Simples o de absorción rápida** que se encuentran en las frutas, las mermeladas, los dulces y la leche (lactosa).
-
- **Complejos o de absorción lenta**. Están en los cereales y sus derivados (harina, pasta, arroz, pan, maíz, avena...), en las legumbres (judías, lentejas y garbanzos) y en las patatas.

Hay que ajustar la ingesta de carbohidratos personalizándola al nivel de actividad física; evitar los azúcares refinados añadidos y los productos refinados en general.



Son menos rentables energéticamente que los hidratos de carbono, pero tienen mayor disponibilidad, debido a que el organismo dispone de una «gran despensa». Son el mejor combustible en pruebas de larga duración. La energía procedente de los lípidos se utiliza una vez agotada la procedente del glucógeno.

Una dieta muy baja en grasas tiene un impacto negativo en el rendimiento y en la salud.

Algunas grasas como los ácidos grasos esenciales omega-3 ejercen funciones estructurales muy importantes y regulan los procesos inflamatorios; se encuentran en pescados grasos o en semillas (chía o linaza), y en lo frutos secos (almendras, nueces o pistachos).

Introduce en tu dieta alimentos ricos en grasas saludables: frutos secos, aceite de oliva, aguacate o semillas.

Proteínas

Las proteínas son imprescindibles para poder recuperar, regenerar y reparar los tejidos musculares que han sido dañados o excesivamente usados durante el entrenamiento. No tienen valor energético, son fundamentales en la contracción muscular y están implicadas en la defensa inmunitaria del organismo.

Un exceso de proteínas en la alimentación puede ocasionar una acumulación de desechos tóxicos y otros efectos perjudiciales para la buena forma del deportista.

Micronutrientes

Son sustancias que el organismo necesita en pequeñas dosis, como son las vitaminas y los minerales, indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos del organismo y en consecuencia para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Intervienen en los procesos de adaptación que tienen lugar en el cuerpo durante el entrenamiento y el periodo de recuperación.

Aspectos particulares:

Calcio: el calcio es determinante en la solidez del esqueleto, que interviene de forma decisiva en la resistencia a los traumatismos. Cobra especial importancia en los deportistas adolescentes cuyos requerimientos son mayores al estar en fase de crecimiento.



Hierro: se observan carencias de hierro, generalmente, en corredores de larga distancia, en las mujeres y en los que practican deportes colectivos de manera profesional con muchas sesiones de entrenamiento. Esta deficiencia dificulta la llegada de oxígeno a las células y se asocia con una merma del rendimiento deportivo.


O2

Magnesio: la práctica deportiva extenuante genera una pérdida de magnesio, y la falta del mismo conduce a una reducción de las capacidades de resistencia y de adaptación al esfuerzo.



PARA SABER MÁS...

- UNED
- UNED 2
- AEPSAD
- DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS