

La alimentación del deportista

Dra. María Luz Galán Rodríguez
CENTRO MÉDICO ANALEPSIS MEDICINA
DEPORTIVA

Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo
DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PATRONATO
MUNICIPAL DE DEPORTES DE GRANADA

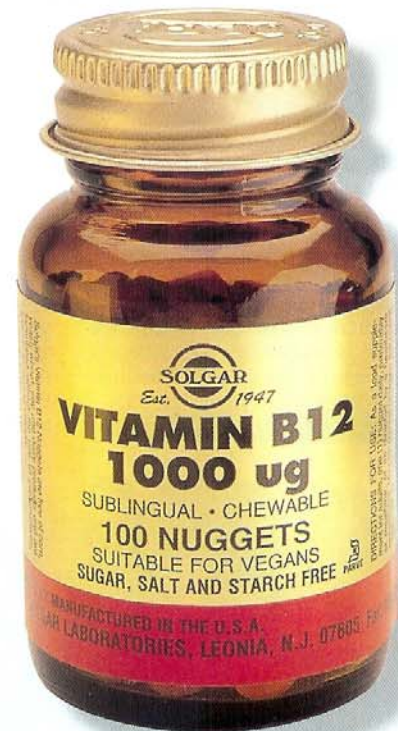
EN EL ENTRENAMIENTO DE UN DEPORTISTA LA DIETA SUPONE UN PILAR IMPRESCINDIBLE PARA UN BUEN RENDIMIENTO. NO HAY ALIMENTOS MÁGICOS PARA FABRICAR DEPORTISTAS CAMPEONES. SIN EMBARGO, UNA NUTRICIÓN INADECUADA PUEDE HACER PELIGRAR EL RENDIMIENTO DE UN DEPORTISTA BIEN ENTRENADO. LA DIETA DEL DEPORTISTA DEBE CUMPLIR LOS MISMOS PRINCIPIOS GENERALES QUE EN EL RESTO DE LA POBLACIÓN: DEBE SER EQUILIBRADA Y VARIADA, AUNQUE SUS REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS SON MAYORES QUE LOS NO DEPORTISTAS Y LOS HIDRATOS DE CARBONO TIENEN UN GRAN PROTAGONISMO COMO FUENTE ENERGÉTICA BÁSICA.

Dieta y rendimiento deportivo

Existen muchas formas de alimentarse, pero es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más saludables y que influyan de forma positiva en su rendimiento deportivo. No hay alimentos ni dietas mágicas que puedan transformar inmediatamente a un deportista mediocre en un campeón. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo. Una buena dieta no puede sustituir un entrenamiento inadecuado o una mala forma física, pero unos hábitos alimentarios inadecuados pueden perjudicar el rendimiento de un deportista bien entrenado.

La dieta adecuada del deportista

La dieta adecuada del deportista es la que provee los alimentos necesarios para proporcionar al organismo las cantidades apropiadas de todos los nutrientes básicos (hidratos de carbono, proteínas y lípidos o grasas), vitaminas, minerales y el agua, de tal forma que queden cubiertas las necesidades vitales y se asegure su óptimo funcionamiento. Debe cumplir los mismos principios generales que en el resto de la población: ser equilibrada y variada, pero generalmente los deportistas tienen unos requerimientos energéticos mayores que los no deportistas.



Hidratos de carbono: el combustible más importante para los deportistas

Constituyen el principal combustible para el músculo durante la práctica de actividad física. Por esto, es fundamental consumir una dieta rica en hidratos de carbono, que en el caso de los deportistas deben suponer alrededor del 60-70% del total de las calorías de la dieta. Con estas cantidades se pueden mantener sus reservas en forma de glucógeno necesarias para la contracción muscular.

Hábitos en la alimentación de los deportistas españoles de élite

Carne más consumida	Ternera
Pescado más consumido	Merluza
Legumbre más consumida	Lentejas
Verduras más consumidas	Judías verdes / Acelgas
Frutas más consumidas	Naranjas / Manzanas

Los suplementos nutricionales en los deportistas

La creencia de que los suplementos nutricionales mejoran el rendimiento deportivo hace que su uso se incremente entre los deportistas y particularmente en los deportistas jóvenes. Entre las razones para su uso se encuentran: desarrollo de masa muscular, realizar entrenamientos más prolongados, disminuir la fatiga, acelerar la recuperación, regular el agua y la temperatura, disminuir las lesiones y corregir la masa corporal. Entre los más utilizados se encuentran los polivitamínicos, suplementos proteicos, antioxidantes y la creatina.



POLIVITAMÍNICOS

Uno de los productos más populares entre los deportistas son los suplementos multivitamínicos y de minerales. Todo el mundo está de acuerdo en que si la dieta es adecuada, no es necesario ningún suplemento vitamínico. Pero la absorción de las vitaminas, que puede estar disminuida o inhibida por la fatiga y el estrés intenso y el aumento de su utilización durante la actividad deportiva, hacen que la necesidad de cantidades de vitaminas sea considerablemente superior en los deportistas con respecto a los sujetos sedentarios.

PROTEÍNAS

Se recomienda que las proteínas proporcionen alrededor del 12-15% de la energía total de la dieta. Estos requerimientos son cubiertos por una ingesta adecuada de carne, pescado, huevos, productos lácteos y alimentos que contienen proteínas de origen vegetal. Pero es frecuente que muchos deportistas, ansiosos por mejorar su desarrollo muscular, superen ampliamente la ingesta de proteínas recomendada mediante la toma de suplementos proteicos. Un exceso de proteínas en la dieta puede ocasionar un aumento del trabajo para el hígado y el riñón para eliminar el exceso de grupos aminoácidos, riesgo de deshidratación y pérdida de calcio de los huesos (hipercalcemia).

ANTIOXIDANTES

Es conocido que el ejercicio físico intenso aumenta el estrés oxidativo celular. Esta circunstancia genera una cantidad excesiva de radicales libres que pueden producir fatiga crónica. Para evitar este estrés, que altera el rendimiento deportivo, es necesaria la administración de antioxidantes.

CREATINA

Es una sustancia natural que ingerimos en pequeña cantidad con las proteínas de origen animal. Se encuentra en la carne y en algunos pescados. La suplementación dietética con creatina mejora el rendimiento en actividades deportivas intensas de corta duración con recuperación corta.

DEBEMOS RESEÑAR QUE LA TOMA DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES POR LOS DEPORTISTAS NO REEMPLAZA AL ENTRENAMIENTO Y A UNA ADECUADA NUTRICIÓN, DEBIENDO SER ADEMÁS ÉSTA BAJO SUPERVISIÓN MÉDICA Y DE MODO INDIVIDUALIZADO.