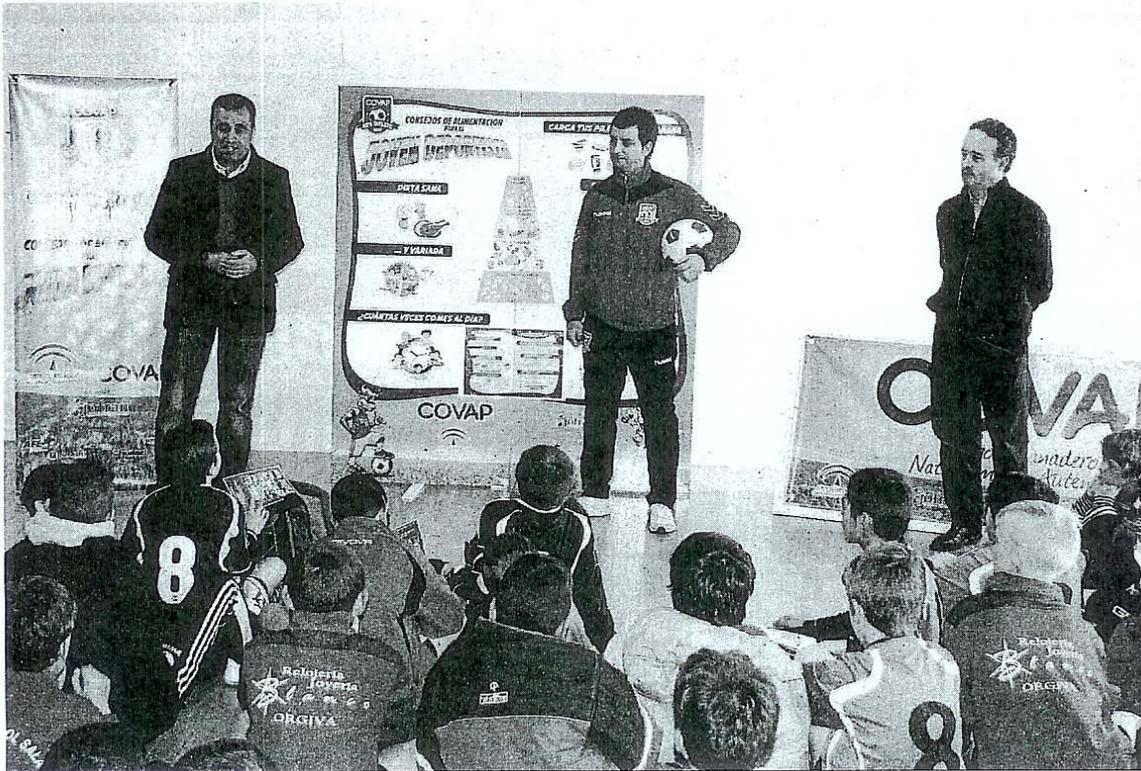


## LOS CONSEJOS DE COVAP

● El doctor Miguel Ángel Gallo Vallejo, especialista en Medicina del Deporte, analiza la importancia de la primera comida del día para un óptimo rendimiento físico



# La clave está en un buen desayuno



El deportista debe conocer todos los consejos de una equilibrada y adecuada alimentación con el fin de rendir en el entrenamiento o competición.

## Redacción

Durante el sueño nuestro cuerpo descansa, pero la respiración, el funcionamiento del corazón, el mantenimiento de la temperatura corporal y otros procesos vitales del organismo consumen energía. Por tanto, el sueño produce un gasto de energía, el cual puede incrementarse si prolongamos el ayuno dos o tres horas, mientras el cuerpo está ya en activo, o efectuamos un desayuno insuficiente. En estas circunstancias, el contenido de azúcar en la sangre bajará considerablemente, produciéndose el fenómeno denominado hipoglucemia, el cual produce fatiga y dificulta la capacidad de concentración, perjudicando el entrenamiento o la competición. Así pues, la primera comida del día es la más importante, porque debe facilitar energía suficiente para recuperar al organismo del ayuno nocturno, el período más largo sin ingerir alimento alguno, y para afrontar la dura jornada, no sólo de actividad física a lo largo de la mañana, sino para afrontar también un correcto

rendimiento cognitivo durante todo el día. Aunque en los últimos años ha aumentado considerablemente el porcentaje de población infantil consumidora de la ración del desayuno, aún existe un porcentaje preocupante de niños que no desayunan. Además, diversos estudios ponen de manifiesto que a medida que aumenta la edad del niño es mayor el porcentaje de los que omiten diariamente la primera comida. Así pues, existe una tendencia a disminuir el contenido del desayuno, reduciendo el aporte de energía y nutrientes, y menos tiempo a esta comida tan importante. El problema de un mal desayuno se ve agravado en la adolescencia, cuando los hábitos adquiridos de pequeños se afianzan con fuerza.

No son pocos los estudios que indican la relación existente entre el desayuno y el rendimiento escolar. El primer estudio que documentó esta cuestión es el realizado en Iowa, publicado en 1962. En este estudio se señalaba que los niños que iban a la escuela sin desayunar mostraban una disminución de su capacidad de concentración y de

aprendizaje. Estudios recientes muestran que los niños que desayunan mal o no desayunan muestran menos capacidad para aprender en el colegio, viéndose afectadas también varias funciones cognitivas: capacidad para recordar y utilizar información, la fluidez verbal y el control de la atención. El hecho de que muchos niños se fatiguen y muestren sueño a media mañana a veces es debido a un desayuno insuficiente. Además, los niños que desayunan bien mejoran sus relaciones sociales y emocionales. En definitiva, el rendimiento escolar disminuye cuando el escolar realiza una primera comida insuficiente o la omite. También ocurre con las actividades físicas. Está más que demostrado que un mal desayuno puede dar lugar a una disminución del rendimiento deportivo.

Un desayuno adecuado debe estar compuesto por varios grupos de alimentos que aseguren un correcto aporte de nutrientes. Sin ir más lejos, el desayuno andaluz es muy apropiado para los deportistas. Combina, además de un lácteo, tres alimentos naturales: tomate (la vitamina C

que contiene esta verdura favorece la mejor absorción del hierro del jamón serrano), jamón serrano y aceite de oliva virgen. Hay que tener en cuenta que los ácidos grasos del aceite de oliva favorecen la absorción por parte de nuestro organismo del licopeno, un potente antioxidante del tomate. Lo que sí es realmente importante es que el desayuno, como primera comida del día,

## El rendimiento escolar y deportivo disminuye cuando el desayuno de los niños es insuficiente

aporte aproximadamente entre el 20 y el 25% de la ingesta calórica diaria, pues debe contener la energía necesaria para afrontar las actividades cotidianas, teniendo en cuenta que el mayor gasto energético que tiene una persona es en las primeras horas de la jornada.

La hora del entrenamiento o competición también es un dato a tener en cuenta a la hora de

pensar en nuestro desayuno. Si el inicio del entrenamiento o de la competición le permite desayunar al deportista a una hora adecuada, el desayuno debe realizarse al menos dos horas o más antes del inicio del entrenamiento o competición. En este caso, el desayuno debe ser completo y con un buen aporte energético. Evidentemente, si el entrenamiento comienza a las ocho de la mañana, es difícil que el deportista se levante dos o tres horas antes. Por consiguiente, una alternativa posible es fraccionar el desayuno, dando prioridad a una serie de alimentos muy digestivos y que sean fácilmente asimilables. Lo ideal es consumir líquidos –por ejemplo, un batido compuesto por leche con papilla de cereales y una pieza de fruta– que sean absorbidos con mayor rapidez que los sólidos y una proporción de hidratos de carbono menor. Un desayuno con hidratos de carbono simples y tomado una hora antes de la actividad podría provocar una respuesta insulínica, producir hipoglucemia a media mañana, así como una inhibición de la lipólisis y bloquear la degradación de glucógeno hepático, siendo la única fuente energética el glucógeno muscular. Se desaconseja realizar cualquier tipo de cambio en materia de alimentación en la mañana de una competición. El deportista debería de realizar las pruebas sobre su desayuno los días previos y no llegar a darse cuenta unos minutos antes del inicio de la competición de que tiene problemas digestivos.

Como consejos finales es importante destacar que es conveniente desayunar antes de salir de casa. Un desayuno preparado en casa tiene mayores posibilidades de ser más nutritivo. Para ello, es necesario levantarse por la mañana con tiempo suficiente para hacer un buen desayuno. Por otro lado, deben evitarse las cenas copiosas por la noche. Esto facilita un mejor descanso y evita la falta de apetito a la mañana siguiente. ¿Cuántas personas no quieren desayunar por la mañana porque su cena fue muy abundante? Un desayuno completo ayuda a una correcta distribución de calorías a lo largo del día y a mantener el peso, pues evita la ingesta de alimentos hipercalóricos a media mañana, además de llegar a la comida con mucho apetito. La ausencia de un desayuno completo se ha correlacionado significativamente con sobrepeso y obesidad. En él está la clave de nuestro rendimiento.