SALUD Y BIENESTAR

LOS CONSEJOS DE COVAP

● Una alimentación adecuada es fundamental para un óptimo rendimiento deportivo al permitir una mejor recuperación y disminuir el riesgo de lesiones

Hábitos alimenticios de los deportistas españoles

El equipo español de baloncesto de los Juegos Olímpicos de Londres, durante un almuerzo, con la alcaldesa de Madrid, Ana Botella. EFE

MIGUEL Á. GALLO VALLEJO

Especialista en Medicina del Deporte

El rendimiento deportivo depende de muy diversos factores, entre los cuales se encuentran los ambientales, socioeconómicos, culturales, psicológicos y personales. Entre los factores personales podemos reseñar la genética, el entrenamiento y la alimentación. Una alimentación adecuada es uno de los aspectos fundamentales para lograr unos resultados óptimos desde el punto de vista del rendimiento deportivo, recuperarse mejor de los entrenamientos y competiciones, alcanzar y mantener un peso y una composición corporal adecuada y disminuir el riesgo de lesiones y enfermedades. Es decir que el rendimiento deportivo y la recuperación tras la realización de ejercicio físico, pueden mejorarse con una nutrición adecuada. La alimentación es una de las variables que puede ser modificada o adaptada, y por lo tanto, deberíamos tender a optimizarla en los deportistas, a fin de que estos desarrollen el potencial genético y alcancen el mayor rendimiento individual.

Pero para conseguir este estado nutricional óptimo, es necesario que los hábitos alimenticios del deportista sean correctos y practicados de forma regular. Por eso, en el deporte de élite, muchos de los clubes deportivos y deportistas de élite cuentan en su equipo multidisciplinar con un nutricionista, que vela por una alimentación y nutrición adecuada de los deportistas.

Pero a pesar de que los deportistas conocen estos beneficios, algunos no consiguen un estado nutricional óptimo por diferentes motivos. Entre estos podemos reseñar el conocimiento escaso de nutrición deportiva, un mal asesoramiento nutricional, múltiples sesiones de entrenamiento y partidos o competiciones que dificultan realizar todas las comidas del día y una falta de evaluación nutricional de los deportistas.

Si queremos conocer los hábitos alimenticios de los deportistas españoles, debemos de señalar que no existen muchos estudios realizados en nuestro país que evalúen los hábitos alimenticios de estos. Por eso es importante seguir investigando en este campo y utilizar muestras más grandes de deportistas en los estudios, para que nos aporten datos útiles sobre la necesidad de mejorar sus hábitos alimenticios.

Y los pocos estudios existentes suelen estar realizados en deportistas no de primer nivel y en deportistas de élite que no viven en su entorno familiar habitual, sino que residen y realizan las comidas principales en los centros de alto rendimiento. Por ello, estos deportistas de élite tienen ciertas limitaciones a la hora de seleccionar alimentos de acuerdo con sus preferencias, ya que las comidas están diseñadas por los expertos en nutrición de los diferentes centros deportivos, pudiendo los deportistas sólo decidir el tipo y la cantidad de alimento a consumir, lo cual suele estar condicionado por sus preferencias alimentarias. Pero, ¿qué comen nuestros deportistas españoles de élite para mantenerse en forma y tener un buen rendimiento deportivo durante toda la temporada?

Es muy importante hacer adecuadamente todas las comidas del día.

En los centros de alto rendimiento, en la primera de las comidas del día, el desayuno, suelen estar presentes las frutas naturales, leche (entera, semidesnatada y desnatada), zumo de naranja natural, yogures, queso, pan tostado, cereales, bollería, embutidos, aceite de oliva virgen, mantequilla y mermelada.

> Pasta, patatas, carne, lácteos, huevos, arroz y leche son los productos que más gustan

La comida suele estar compuesta por ensalada, un primer plato (pasta, arroces, legumbres, sopas, cremas y verduras), un segundo plato (carne o pescado con patatas de guarnición) y postre (frutas y postres lácteos). En la cena, la ensalada precede a un primer plato (pastas, arroz, sopas, cremas, verduras), segundo plato (carne o pescado o huevos con patatas de guarnición) y postre (frutas y postres lácteos).

En cuanto a sus preferencias y aversiones alimentarias, las cuales son los principales determinantes de la selección de alimentos y, en consecuencia, de la ingesta de nutrientes, diversos estudios muestran que los alimentos que en general suelen gustarles más a nuestros deportistas son la pasta, carne, patatas, postres lácteos, huevos, arroz, yogur, leche, dulces y bollería y queso, y los que menos les gustan suelen ser las legumbres, verduras y pescado.

Algunos de los estudios a los que hacíamos alusión muestran algunos hábitos alimenticios inadecuados en deportistas, por lo que se hace necesario desarrollar programas de educación nutricional destinados a ellos, con el objetivo de promover unos hábitos alimenticios saludables que les permitan mejorar el rendimiento deportivo.

► **Más información:** www.drmiguelangelgallovallejo.com