

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y LA HIDRATACIÓN EN EL DEPORTISTA

Los objetivos básicos de la alimentación en un deportista deben ser:

1. A largo plazo: preservar y mejorar la salud del deportista.
2. A corto plazo: preparar el organismo para el entrenamiento y la competición y mejorar la recuperación.

Hay una serie de pautas saludables que siempre deberíamos tener en cuenta para poder cumplir estos objetivos, que son:

- Recurrir a una alimentación con menús variados, evitando las dietas monótonas y las “comidas rápidas”.
- Consumir alimentos frescos, elaborados de una forma sencilla y eliminar o limitar al máximo el uso de aderezos sofisticados.
- Realizar comidas menos copiosas y más frecuentes para mejorar la digestión y poder absorber más nutrientes. Lo ideal es el plan de las cinco comidas diarias, con ligeras comidas a media mañana y a media tarde, que deben coordinarse con el programa de entrenamiento del deportista. Estas dos comidas a media mañana y a media tarde aportarán solo el 20 % de los nutrientes totales, pero permitirán aligerar de calorías las tres comidas tradicionales y optimizarán la presencia de nutrientes vitales circulando en sangre y nutriendo células. Es importante coordinar estas comidas con el horario de entrenamiento para evitar tomar alimentos sólidos al menos dos horas antes del entrenamiento (una hora si se trata de yogurts, fruta, batidos y alimentos líquidos en general).
- Controlar la ingestión de grasas, ya que, aunque es necesaria para mantener una dieta equilibrada, a menudo es excesiva. La ingesta de calorías provenientes de grasas debe representar un 15 o un 20 % de las calorías totales. Por otro lado, hay que procurar que las grasas de origen vegetal superen a las de origen animal, si bien las grasas del pescado contienen una elevada concentración de ácidos grasos insaturados que son muy recomendables.
- Hay que incorporar un mínimo de fibras a la dieta cotidiana, ya que son fundamentales para el funcionamiento adecuado de nuestro aparato digestivo. Es importante concentrar el mayor consumo de fibra en una sola comida, ya que las cantidades altas de fibra en el aparato digestivo dificultan la absorción de vitaminas y otros micronutrientes esenciales, como el magnesio y el calcio, minerales de gran importancia metabólica y que se ven atraídos por las moléculas de fibra formando partículas complejas de gran tamaño que no pueden ser absorbidas a nivel de intestino.
- Limitar el consumo de azúcares simples. Los hidratos de carbono (glúcidos o azúcares) constituyen una fuente de energía metabólica y su presencia en la dieta incide directamente en la capacidad de resistencia al esfuerzo del deportista. Los carbohidratos, bien sea por su paso directo a sangre (glucosa) o por su paso previa hidrólisis y metabolización a glucosa, pasan a mantener unos niveles fisiológicos en sangre y a almacenarse en forma de glucógeno a nivel hepático y celular. Los azúcares simples no siempre son los que se metabolizan rápidamente, la fructosa, por ejemplo, tiene un nivel de absorción lento. La velocidad de absorción y la disponibilidad metabólica de un azúcar se denomina índice glucémico. A menor índice glucémico, menor velocidad de absorción. Este es un factor muy importante para

conocer realmente el momento de biodisponibilidad y eficacia del azúcar ingerido. El nivel de azúcar en sangre lo regula una hormona llamada insulina. Un exceso en la ingestión de azúcares rápidos puede provocar una hipersecreción de insulina y desencadenar el efecto contrario al deseado, ya que esta hormona actúa produciendo una disminución del nivel de azúcar (hipoglucemia).

La capacidad de reserva de azúcar se puede aumentar de dos formas distintas:

- Con un entrenamiento programado: Velocidad de absorción. Antes del entrenamiento o competición, ingeriremos una mezcla compleja de azúcares de absorción rápida y media para evitar un aporte inmediato excesivo con el correspondiente efecto hipoglucémico.
 - Con técnicas dietéticas (método de “carga de carbohidratos”): A través de este sistema, que combina las proporciones de carbohidratos y proteínas ingeridas con el esfuerzo del entrenamiento, podemos llegar, en el caso de atletas de alto nivel, a duplicar las cifras de glucógeno almacenado.
- Es imprescindible respetar una aportación mínima de proteínas. El máximo de proteínas que nuestro aparato digestivo puede aprovechar en un solo proceso son 60 g, por lo que debemos distribuir la ingestión proteica entre las distintas comidas, si bien la cena debe ser más escasa en proteína y más abundante en carbohidratos complejos.
Es necesario mantener el nivel de aminoácidos en sangre circulante en forma regular, por lo que debemos ingerir un mínimo de alimentos proteicos cada cuatro o cinco horas y así evitar el estado catabólico (destrucción de los tejidos musculares).
- El agua, un nutriente esencial. Es probable que de todos los nutrientes el agua sea el más importante para la vida. Por ejemplo, el agua constituye de un 55 a un 60% de nuestro peso corporal total, un 72% de nuestro peso muscular y un 80% de nuestra sangre. Y si bien podemos subsistir durante varios meses sin alimentos, solo podemos sobrevivir algunos días sin agua. El agua es importante para la regulación de la temperatura corporal y es el medio en el cual se producen todos los procesos del cuerpo (por ejemplo las reacciones químicas del metabolismo, el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, etc.).
Durante una actividad física intensa, particularmente en días cálidos y húmedos, el cuerpo pierde grandes cantidades de agua y algo de sal a través de la sudoración. Cuando el agua y la sal no se reponen dentro de un período de 24 horas se puede producir una deshidratación y una enfermedad por calor. En este caso, la reposición del agua es sin duda una prioridad, por cuanto la reposición de sodio se logra a través de la dieta.

La sed aparece después de que el cuerpo haya comenzado a deshidratarse y es una señal de alarma tardía, por lo que el deportista deberá beber agua con o sin hidratos de carbono regularmente, dependiendo del calor y/ o humedad, antes de que aparezca la sensación de sed.

Esta necesidad se ve aumentada con:

- El esfuerzo físico (los deportistas de resistencia pueden perder hasta 8 litros por día).
- Dietas hipercalóricas.
- El aumento de la temperatura ambiente.

El atleta debe comenzar a hidratarse con moderación antes del entrenamiento o prueba deportiva y mantener el aporte hídrico durante la sesión o prueba. Esta hidratación se consigue:

- Tomando bebidas isotónicas: agua o zumos que contengan una concentración de sales minerales del 5 al 7 % para favorecer la absorción. Una bebida con mayor concentración de sales (hipertónica) presentaría una velocidad de absorción lenta e insuficiente y produciría molestias digestivas.
- Evitando tomar bebidas excesivamente frías: producen una sensación artificial de sed en lugar de mitigarla y pueden provocar contracturas digestivas y calambres. El líquido debe estar a temperatura ambiente.

Después del esfuerzo, se pueden tomar bebidas moderadamente hipertónicas, ya que al moderarse la velocidad de absorción se produce un mayor almacenamiento de glucógeno.

Para más información sobre nutrición deportiva, consultar la web de Vitae:

<http://www.vitae.es>.