

## LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE

Cuidar la alimentación, hacer ejercicio de forma regular, abandonar hábitos poco saludables propios de un mundo muy sedentario y dedicar tiempo libre para uno mismo son propósitos que solemos plantearnos de vez en cuando los humanos. Hay mucho escrito sobre alimentación y ejercicio físico y las consecuencias beneficiosas que reporta cuidar ambas cuestiones simultáneamente... tratamiento de obesidad, tensión arterial, grasas/colesterol, niveles de azúcar en sangre, osteoporosis, enfermedades coronarias o pulmonares e incluso del propio aparato digestivo son enfermedades actuales que tienen su cura principalmente desde la prevención en tales hábitos entre comillas “saludables” o mejor dicho necesarios.

Toda persona, básicamente, sea más o menos deportista precisa, además de una correcta hidratación, una alimentación variada y equilibrada; es decir necesita comer todo tipo de alimentos en su justa medida. Cereales, legumbres, patatas, verduras, lácteos, carne, pescado y fruta fresca son alimentos en los que ha de basarse la dieta de cualquier persona. Y cualquier persona que no procure actuar en esta línea encontrará merced a sus facultades físicas o mentales llegando a no rendir en su potencial máximo, a la vez que su organismo pudiera ser más vulnerable a sufrir enfermedades de tipo físico (infecciones) o psíquico (depresión, angustia, estrés..).

Si además la persona hace ejercicio de forma regular la alimentación contribuye significativamente en el rendimiento físico. **Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento o la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento físico.**

El organismo obtiene de la alimentación y de las propias reservas corporales la energía que necesita para desarrollar sus funciones vitales. Los alimentos aportan sustancias nutritivas

como los hidratos, grasas y proteínas (su función principal se sitúa en la formación de los músculos, tejidos y órganos...) así como vitaminas y minerales, que sin contener energía, cumplen otras funciones muy importantes...así como el agua y la fibra facilita el perfecto funcionamiento del organismo.

El joven cuando hace deporte comienza a quemar la energía tomada de los alimentos y en el caso de que su alimentación fuera insuficiente o de escasa calidad comenzaría a quemar de las propias reservas corporales (grasas en el tejido y músculo y el hidrato de carbono, glucógeno en músculo e hígado, y glucosa en sangre) que se agotan rápidamente a no ser que se mantenga una alimentación adecuada que compense tales pérdidas. En términos más simples es lo que llamamos bajonazo o simplemente pájara (argot ciclista).

Con una dieta correcta no podemos asegurar el triunfo de un deportista, pero estamos seguros que muchos mejorarían significativamente o hubieran alcanzado cotas más altas habiendo llevado una alimentación dirigida, controlada y más fisiológica, sin dejar, por supuesto, de respetar las costumbres alimenticias individuales.

En este sentido, creemos crucial, pues estamos con jóvenes, que **determinados hábitos fuertemente arraigados tanto fisiológica como psicológicamente que datan de edades muy tempranas permanecerán con cada persona a lo largo de su vida**, habiendo producido en su metabolismo una serie secuencial de reacciones que no se pueden modificar fácilmente (son muchos los adultos que no son capaces de realizar, por ejemplo, un desayuno adecuado a pesar de ser conocedores de los beneficios que reporta, fruto de unos malos hábitos en edades tempranas.)

Estamos, por tanto, y no es tarde en un momento donde se pueden modificar dietas que tiendan a reducir la ingesta de grasas animales y carnes y aumentar el consumo de

alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales; arroz, maíz, galletas, pan, pastas alimenticias...), legumbres, frutas y verduras a la vez que establecemos determinadas rutinas y horarios que llevar a realizar al joven al menos tres comidas fuertes al día.

Como consejos prácticos en esta línea podríamos enumerar.

- **Disfrutar de un desayuno completo** que incluya lácteos, cereales, fruta o zumos siempre. Más completo ha de ser si esa mañana hay partido o competición.
- **Si la actividad deportiva se realiza por la tarde, conviene realizar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de la competición.** Por ejemplo un plato de pasta, arroz o verdura con patata, carne o pescado con guarnición vegetal y una fruta o algún lácteo. Si se trata de bocadillo, es preferible que sea de tortilla de patata, acompañado con fruta y/o zumo, y batido de chocolate, ya que de este modo aseguramos un buen aporte de hidratos de carbono (antídoto contra la pájara).
- **Durante la actividad**, más si cabe si ésta dura más de una hora, **conviene hacer algún descanso para beber** o ingerir algo sólido que contenga hidratos de carbono (galletas, chocolate...) que nos permitirá mantener mejor el ritmo de ejercicio.
- **Mantener una hidratación adecuada.** La deshidratación influye negativamente en el rendimiento físico y puede llegar a provocar sensaciones de mareo, náuseas e incluso vómitos o diarreas. En ejercicios de menos de una hora no es necesario beber líquido salvo que la temperatura sea elevada, pero si el esfuerzo se prolongase más tiempo, se aconseja tomar tres vasos de agua de una a dos horas antes del ejercicio, dos vasos

quince minutos antes y un vaso cada quince minutos durante el desarrollo de la actividad.

- Hay teorías de dudosa procedencia que pueden comprometer a la salud del joven. Un ejemplo es la teoría que circula que conviene tomar alimentos y suplementos ricos en proteínas (carnes, pescado, huevos, o suplementos especiales) durante la práctica deportiva, con el propósito de aumentar la masa muscular. Médicamente está demostrado que este tipo de alimentación no sólo no logra este efecto sino que puede provocar una sobrecarga del riñón aparte de alterar los niveles de grasas y colesterol en sangre.
- Otros errores a evitar es pensar que un suplemento de vitaminas y minerales mejoran el rendimiento físico de los jóvenes, o simplemente pensar que dichos suplementos reparan errores de la dieta. Aunque es cierto que la práctica regular de un deporte aumenta las necesidades de proteínas, vitaminas y minerales, también es cierto que estas necesidades extras pueden obtenerse fácilmente consumiendo una dieta variada y equilibrada. Salvo indicación facultativa no conviene abusar de dichos suplementos.

**Juan Antonio Frías  
Psicopedagogo.**