



## LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Dra. Maria Luisa Bellotto.

La Nutrición es una disciplina de las ciencias de la salud que ha pasado por grandes avances científicos en los últimos años. En términos generales el profesional de la nutrición puede actuar en distintos ámbitos: clínica (hospitalaria), administrativa (cocinas industriales, catering), preventiva (atención primaria), marketing (venta de productos), y deportiva (actividad física en general y deportes).

Particularmente la Nutrición Deportiva, impulsada por el fenómeno deportivo de alto rendimiento moderno, ha dejado de ser una práctica especulativa a ser un área del conocimiento que cuenta actualmente con numerosos estudios e investigaciones que compraban su importancia, además de orientar los procedimientos que los profesionales deben adoptar.

Las recientes descubiertas comprueban que una dieta adecuada proporciona la optimización del rendimiento atlético, y también nos permite elegir una conducta alimentaria (nutricional) más adecuada a los diferentes tipos de actividad física y deporte, sea en el ámbito recreativo o profesional.

Respecto a los deportistas, según Maughan (2001), sin una nutrición adecuada el atleta no podrá alcanzar su máximo rendimiento, y además este deportista no podrá mantener su condición atlética como se debería. También es cierto que la recuperación del esfuerzo y de lesiones será más lenta, y que el deportista está más susceptible a injurias y infecciones.

Ya no es un misterio que los deportistas son personas que presentan necesidades nutricionales especiales, sea con respecto a la calidad y la cantidad nutricional. También es cierto que cada modalidad deportiva y intensidad de entrenamiento va a exigir una dieta específica para suplir las necesidades generadas. Sin embargo, nos podemos preguntar: ¿cuáles son los nutrientes que realmente debemos utilizar o añadir en la dieta del deportista?

Lo primero que debemos tener en cuenta para elaborar una dieta, es el tipo de deportistas que estamos tratando, hay que considerar la edad, sexo,



composición corporal, etc. A continuación debemos conocer el tipo de actividad que está desempeñando (en este caso el basket), la fase de entrenamiento (preparatoria, competitiva, descanso, manutención, etc.), la intensidad del entrenamiento (días de entrenamiento semanales, volumen de horas diarias, tipo y intensidad de los ejercicios – técnicos, tácticos, etc.).

Evidentemente existen otros aspectos más específicos y no menos importantes, que no citados aquí, y que también influyen en el momento de establecer una dieta a un deportista (o equipo), como por ejemplo, los aspectos relacionados con hábitos culturales de alimentación, local de entrenamiento y competición, clima, altitud, etc.

Con todo, a partir de estos principios básicos ya podemos seguir con la discusión. La composición de la dieta puede ser dividida en dos grandes grupos: los macronutrientes y los micronutrientes. El primer grupo incluye los carbohidratos, lípidos (grasa) y proteínas. Ya el segundo las vitaminas, minerales y oligoelementos.

En general la composición de la dieta de un atleta, a parte de tener necesidades calóricas aumentadas, es levemente diferenciada a una persona "normal": unos 60 a 70% compuesta de carbohidratos (de preferencia los integrales, o sea, complejos); 20-25% de grasa (evitando las saturadas), 10-15% de proteínas (de alto valor biológico). El aumento del aporte energético debe ser realizado de forma proporcional y cuidadosa.

No podemos olvidar de la hidratación. La hidratación debe ser suficiente para reponer el agua y los sales minerales perdidos con el esfuerzo, y debe ser realizada en diversos momentos a lo largo del día, principalmente durante y después de los entrenamientos.

El tema de suplementación debe ser cuidadosamente tratado. En los últimos años, principalmente en virtud de la carga publicitaria asociada a una intensa campaña pró suplementos, ha generado un aumento en su consumo tanto dentro de los gimnasios (de mantenimiento) como en los clubes de alto nivel.

Sin embargo, lo ideal es que el deportista obtenga todas sus necesidades a través de buenos hábitos alimentarios tanto cualitativamente cuanto cuantitativamente, y solamente en casos específicos y particulares debe existir

una suplementación (sea de carbohidratos o proteicas – creatina y otras sustancias).

Lo más importante es que cualquier tipo de suplementación debe ser prescrita bajo la aprobación y supervisión del equipo médico y nutricional.

Nos parece que la mejor forma de entender e conocer la nutrición deportiva es buscar ayuda de un profesional de la salud, como un médico o especialmente un nutricionista-dietista especializado. No obstante conocer mejor este tema a través de lecturas puede ayudar bastante.

De las varias fuentes informativas destacamos la bibliográfica (revistas y periódicos científicos), páginas webs de universidades<sup>i</sup> y los informes realizados por centros de investigaciones. Algunas de estas fuentes están relacionadas al final de este texto.

Por fin, recomendamos mucho cuidado con las revistas no especializadas (del corazón) y los rótulos de los productos dietéticos. En general la información sobre nutrición y dietética destacada en estos productos pueden ser imprecisas y incentivan el consumo sin una real necesidad.

---

Nombre de archivo: 1) Artigo escrito para a revista do supermercado CAPRABO  
Directorio: C:\Documents and Settings\Maria Luisa\My  
Documents\WEB - Cotona  
Plantilla: C:\Documents and Settings\Maria Luisa\Application  
Data\Microsoft\Templates\Normal.dot  
Título:  
Asunto:  
Autor:  
Palabras clave:  
Comentarios:  
Fecha de creación: 2/28/2007 7:37:00 PM  
Cambio número: 3  
Guardado el: 3/9/2007 7:21:00 PM  
Guardado por:  
Tiempo de edición: 6 minutos  
Impreso el: 3/9/2007 7:22:00 PM  
Última impresión completa  
Número de páginas: 3  
Número de palabras: 795 (aprox.)  
Número de caracteres: 4.567 (aprox.)