

## **CIRCO Y NUTRICIÓN: OPTIMIZANDO LA PERFORMANCE ARTÍSTICA**

### **Ferran Orobítg Anglarill**

Diplomado en Dietética y Nutrición Humana (Universidad de Navarra - Pamplona), Master en Nutrición Deportiva (Universidad de Aberdeen - Escocia). Miembro de la compañía de Teatro/Circo Fadunito, co-organizador del encuentro anual de circo Fadunito (Cervera, Lleida)

### **Maria Luisa Bellotto**

Licenciada en Nutrición (Universidad Metodista de Piracicaba – UNIMEP – Brasil), Especialización en Nutrición Deportiva (INEFC – BCN), Doctorada en Educación (Universitat de Lleida – UdL)

### **Marco Antonio Coelho Bortoleto**

Doctor en Educación Física (INEFC Lleida), Entrenador Nacional de Gimnasia Artística Masculina, Profesor de Acrobacia de la Escuela Rogélio Rivel (BCN)

### ***Introducción***

El circo moderno y muchas veces otras disciplinas de las artes escénicas requieren que el artista disponga de su propio cuerpo en las mejores condiciones posibles. Por consiguiente, a pesar de algunos no estar de acuerdo, el nivel de rendimiento físico que se exige del artista circense se asemeja al exigido de los deportistas de alta competición. Por ello, son tan importante una excelente preparación física como el talento artístico. De este modo, así como los músicos cuidan de sus instrumentos, el artista debería cuidar de su cuerpo, a través de una mejor consciencia de los principales aspectos que fundamentan el entrenamiento físico, y que ayudan a obtener un mejor desempeño en la performance, algo muy común en el ámbito deportivo y que paulatinamente viene siendo tratado en la cultura circense.

Íntimamente relacionada a la preparación física esta la alimentación, tema que trataremos en este texto. Tal y como señalan algunos de los autores que fundamentan las teorías del entrenamiento deportivo (Matveiev, Verjochanki, Platonov, ...) un bajo rendimiento físico aumentan las probabilidades y la intensidad de las lesiones durante el ejercicio físico. La falta de una condición física adecuada también puede ser el principal motivo de una caída (fallo) o mismo de un bajo nivel de concentración y reflejos durante la práctica, sea haciendo malabares, monociclo, cable, acrobacias... Estos efectos pueden hacerse notar tanto durante el entrenamiento como en el día de la función. En este sentido, una breve reflexión sobre la importancia de la alimentación puede ayudar en mucho.

### ***Aspectos de una dieta equilibrada***

En primer lugar, suele ser algo común en la vida del artista salir de gira tanto dentro de su país como fuera de él. El artista se encuentra obligado a probar comidas distintas y adaptarse a horarios y alimentos locales. Sugerimos que la población en general, sean deportistas, artistas, niños o ancianos, tengan conocimientos básicos de los buenos hábitos alimentarios, así cuando tengan que salir de su ambiente habitual sepan elegir alimentos adecuados a sus necesidades nutricionales.

Dado que cada artista presenta unas características fisiológicas (también culturales, sociales, físicas, psíquicas, etc..) peculiares, es imposible hablar de una dieta universal, por eso nos limitamos a una orientación genérica sin discutir las variaciones que se debe tener en cuenta considerando además de la duración y el grado de esfuerzo físico propio de cada práctica. Para un mejor entendimiento, los alimentos son compuestos de macronutrientes y de micronutrientes. Los macronutrientes son los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas y los micronutrientes son las vitaminas, los minerales y los oligoelementos.

Las necesidades energéticas del artista de circo, pueden estar aumentadas comparadas con las de una persona sedentaria, y siguen las mismas características que las



necesidades energéticas de un deportista. Siendo así, la energía proveniente de los alimentos debería distribuirse en: de unos 60 a 70% de hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, cereales...); unos 20-25% de grasa (evitando alimentos fritos y demasiada grasa animal), y unos 10-15% de proteínas (de alto valor biológico: derivados animales, o una buena combinación de leguminosas). El aumento del aporte energético debe ser realizado de forma proporcional al gasto energético de la persona. Tener los depósitos de “azúcar” muscular (glucógeno) bajos, disminuye el rendimiento físico y es un factor primordial a la hora de originarse lesiones durante el esfuerzo físico.

Por otra parte, la hidratación debe ser suficiente para reponer el agua y los sales minerales perdidos durante la realización del esfuerzo, los líquidos deben ser repuestos a lo largo del día, principalmente 30 a 50 minutos antes de la función y/o entrenamiento, si es posible después de los primeros 30 minutos del inicio de la función e inmediatamente después.

Un ejemplo claro de la importancia de una hidratación adecuada es el siguiente: la pérdida de 1% del líquido corporal (en una persona de 70kg representa una pérdida de 700g) por deshidratación (sudoración, alimentos diuréticos, alcohol...) provoca una bajada del rendimiento físico del 5%; una deshidratación del 2% provoca una bajada del rendimiento físico del 10%; y una deshidratación del 3% una bajada del rendimiento físico del 20%. Para evitar una deshidratación, básicamente podemos actuar en dos sentidos: evitar pérdidas innecesarias y reponer líquidos.

Uno de los pasos fundamentales consiste en evitar el día antes de la función, alimentos diuréticos, como el café y el alcohol. Recordemos que una resaca, no es sino el efecto de una deshidratación. Además se debería evitar el exceso innecesario de sudor. El uso de ropa adecuada o prendas transpirables tipo “goretex” también ayudan en mucho pues facilitan la transpiración y por consiguiente en la regulación de la temperatura corporal. Se debe reponer líquido continuamente al cuerpo, antes de la función, durante y después. Recordar que cuando el cuerpo nos avisa de que nos falta agua (sensación de sed que uno tiene), ya estamos deshidratados de un 1-2% del peso corporal, con su consecuencia en la bajada de rendimiento. Por lo tanto, nunca deberíamos esperar a *tener sed*, sino anticiparnos, mediante el hábito de beber continuamente durante todo el día, aumentando la cantidad en verano y cuando hacemos ejercicio.

Verificamos en los últimos años la presencia de campañas publicitarias promoviendo suplementos alimenticios destinados a personas físicamente activas. Sin embargo, opinamos que no siempre estas ayudas ergogénicas (así como las llamamos en la comunidad científica) deben ser utilizadas. Lo importante es que las personas tengan buenos hábitos alimentarios y acudan, en los casos muy específicos y con la debida orientación de un profesional especializado en Nutrición Deportiva, hagan uso de estas sustancias, que pueden ser hidratos de carbono, proteínas, aminoácidos y otros. Recomendamos que hay que tener mucho cuidado con las informaciones provenientes de revistas ordinarias y de los propios rótulos de productos dietéticos, pues puede que las informaciones dadas por algunos de estos productos pueden ser imprecisas y incentivan el consumo sin una necesidad real.

Teniendo en cuenta los principios básicos de una alimentación equilibrada, se pueden corregir y sobretodo evitar, los problemas comentados previamente. Mas adelante, trataremos otros puntos importantes como la especificidad de la alimentación en el entrenamiento, la hidratación, las dietas especiales antes, durante y después del entrenamiento o función, las sustancias ergogénicas y su empleo. Por último señalar que comer bien no hará que seamos unos “cracks” en lo que hacemos, pero el comer mal posiblemente puede ocasionar graves problemas, como son las lesiones y una menor eficacia en la práctica física, en este caso la circense.

***Bibliografía***

- BROUNS, Fred (1995). **Necesidades nutricionales de los atletas**. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- DELGADO, M.Fernández; GUTIÉRREZ, A.Saínez; CASTILLO, M.J. Garzón (1997). **Entrenamiento físico-deportivo y alimentación: De la infancia a la edad adulta**. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- DRISKEL, Judy A.; WOLINSKY, Ira (2002). **Nutritional assessment of athletes**. CRC Press, NY.
- LIBRO ABIERTO DE CIRCO <http://www.librodecirco.deporteyciencia.com>
- MAUGHAN, RONALD J. (2000). **Nutrition in Sport**. Ed. Blackwell Science Ltd.
- PAISH, Wilf (1990). **La dieta en el deporte**. Ed. Tutor, Madrid.
- WEINECK; Jürgen (1988). **Entrenamiento óptimo: Como lograr el máximo rendimiento**. Editorial Hispano – Europea, Berlin.
- WOLINSKY, IRA (1997). **Nutrition in Exercise and Sport**. 3 rd edition, CRC Press, NY.

Nombre de archivo: Revista de circo timbre  
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: CIRCO Y NUTRICIÓN: OPTIMIZANDO LA PERFORMANCE ARTÍSTICA  
Asunto:  
Autor:  
Palabras clave:  
Comentarios:  
Fecha de creación: 3/9/2007 7:26:00 PM  
Cambio número: 2  
Guardado el: 3/9/2007 7:26:00 PM  
Guardado por:  
Tiempo de edición: 5 minutos  
Impreso el: 3/9/2007 7:31:00 PM  
Última impresión completa  
Número de páginas: 3  
Número de palabras: 1.277 (aprox.)  
Número de caracteres: 7.284 (aprox.)