

Nutrición y Suplementación. Sus implicancias en el Rendimiento Deportivo

Salud y rendimiento deportivo van unidos de la mano y una adecuada nutrición es indispensable para conseguir ambos objetivos, y a su vez el adecuado uso de los suplementos nutritivos nos ayuda a optimizar la nutrición.

La nutrición deportiva es una ciencia relativamente muy nueva que ha tomado cierto impulso en los últimos años pero aún es mucho lo que queda por aprender. Ya hace 20 años que me dedico a esta especialidad y en aquellos años éramos muy pocos los profesionales que nos interesábamos por el tema o teníamos una visión distinta a la de la mayoría. Como en general estábamos relacionados de alguna manera con el fisicoculturismo y como en este deporte siempre se le dio una importancia fundamental a la alimentación y al uso de suplementos - cosa que en aquellos años no ocurría o se daba en menor medida en otros deportes- sabíamos de los beneficios que una nutrición adecuada podía brindar sobre el rendimiento. En general, los nutricionistas salían de la facultad (y aún hoy sigue sucediendo así) con conocimientos de nutrición orientados a la población en general (generalmente sedentaria) o a la persona enferma, y como se consideraba que la única diferencia entre la población común y los deportistas era la mayor ingesta calórica que estos últimos necesitaban debido al mayor gasto energético, lo único que los deportistas debían hacer, según el consenso general, era aumentar la ingesta calórica, lo cual a su vez llevaría a una mayor ingesta de nutrientes. O sea, se planteaba que la diferencia entre ambas poblaciones era solo cuantitativa y no cualitativa, pero los avances que se produjeron en la fisiología del ejercicio fueron estableciendo que la cuestión era mucho más compleja.

Si bien los mayores avances en nutrición deportiva se han realizado en temas relacionados a las necesidades y efectos de los carbohidratos en ejercicios de resistencia aeróbica, tanto continuos como intermitentes, así como también en todo lo referente a una adecuada hidratación, hoy en día están bien establecidos los efectos preventivos de muchos nutrientes sobre algunas enfermedades crónicas, el efecto fortalecedor sobre el sistema inmune y los efectos ergogénicos (o sea de mejora en la capacidad de efectuar trabajo físico) de muchos suplementos, como la creatina y distintos tipos de aminoácidos, por lo cual este tipo de productos forma parte de la dieta habitual de muchos deportistas competitivos en la mayoría de las disciplinas deportivas.

Otro punto a tener en cuenta es que si bien hay pautas generales de nutrición y suplementación, sabemos que el término deporte engloba actividades muy diferentes y aún dentro de un mismo deporte las necesidades y objetivos de cada uno de los deportistas pueden ser muy distintos, por lo cual cuando se hace una recomendación a un individuo determinado hay que tener en cuenta numerosos factores (tipo de deporte, edad, relación talla/peso, aptitud a mejorar, factores ambientales donde desarrolla la actividad, etc) y no pensarlo como una relación lineal donde para determinado objetivo buscado se administra determinado suplemento, las opciones pueden ser muchas y la mejor opción saldrá de realizar un análisis detallado de todos los factores. Es sumamente habitual que llegue un atleta y realice la siguiente consulta: "Practico X deporte, que puedo tomar para mejorar mi rendimiento" como si la sola mención del deporte que realiza fuera suficiente para aconsejarle un suplemento.

Para finalizar, es también muy importante ser muy cuidadosos con lo que nos prometen las publicidades de los suplementos. Que un suplemento bien usado es un gran aliado en el mantenimiento de una nutrición adecuada y en la mejora del rendimiento deportivo, no hay duda. Pero muchas veces se hacen publicidades en las que se les otorgan a los suplementos

efectos casi mágicos, ya sea como obtener espectaculares ganancias de masa muscular en pocos meses, o aquellos productos que nos prometen una pérdida de peso en forma rápida sin hacer dietas ni ejercicio o los multivitamínicos que nos llenarán de vitalidad, como si la única causa del cansancio fuera una baja ingesta de vitaminas, y esto por dar solo unos pocos ejemplos. Por todas estas razones es que antes de comenzar a tomar un suplemento deben buscar el mejor asesoramiento posible, en vez de tomar un producto basándose en lo que leyeron de él en un aviso publicitario o porque lo está tomando un compañero de entrenamiento, porque lo que a un compañero de entrenamiento o a un deportista de elite le sirve puede no ser lo que sus organismos estén necesitando, y aquí vuelvo a insistir en lo que decía en el párrafo anterior, existen pautas generales de nutrición y suplementación, pero luego hay que analizar cada caso en particular para ver cual es el suplemento o la intervención dietética que mejor se adecúa al atleta en cuestión.

Dr. Fabián H. Lavalle
Farmacéutico M.N. 11060
Bioquímico M.N. 7208
www.saturnargentina.com.ar
Tel. 4613-0025