

EDITORIAL

En numerosas ocasiones cuando oímos hablar de nutrición deportiva, lo primero que se nos viene a la cabeza es la palabra “ayuda ergogénica” o “suplementación” pero esta idea está muy alejada de la realidad. Cuando se hace un abordaje nutricional a un atleta ya sea aficionado o de élite, hay que empezar dos escalones más abajo, ya que sin una buena alimentación diaria no existe ninguna ayuda ergogénica que sea útil.

De esta forma, cuando los hábitos alimentarios se han corregido y posteriormente se han adaptado a los entrenamientos y al día de la competición, podremos plantearnos utilizar alguna suplementación deportiva que resulte eficaz.

Una buena alimentación en el deportista tiene una doble función, por un lado, le va a proporcionar la energía que necesita para desempeñar la actividad física que tiene que realizar y por otro lado, le va a permitir que su composición corporal sea la más adecuada para ese deporte.

De hecho, cuando un atleta tiene un exceso de masa grasa, su cuerpo se convierte en una máquina menos eficiente ya que tiene que cargar con un exceso de peso que no le sirve absolutamente para nada.

Respecto a la alimentación, es importante tener en cuenta diversos aspectos como el tipo de comida, la cantidad y el momento de la ingesta, entre otros. De esta forma, el deportista se encontrará más cómodo a la hora de desarrollar el ejercicio.

En relación a la hidratación, está ampliamente demostrado que el deportista que compite deshidratado lo hace en desventaja puesto que es más probable que se fatigue antes y disminuya tanto su rendimiento físico como cognitivo. También, el riesgo de sufrir una lesión aumenta.

Todo lo comentado anteriormente pone de relieve el papel de la nutrición en el deporte. Así que cualquier persona que realice ejercicio de manera periódica o esporádica necesitará una orientación acerca de su composición corporal y de hábitos de alimentación para conseguir que su rendimiento sea óptimo. Para ello, es preciso que cuente con la opinión de un dietista-nutricionista deportivo que le ayude a conseguir sus objetivos de manera saludable.

Pablo A. López Cáceres
Dietista-Nutricionista
Col. Nº: AND-00338