

Alimento y salud: Alimentación para deportistas.

Alimento y salud.

No hay un deportista de alto nivel que descuide su alimentación. Si lo hiciera, es muy probable que su rendimiento disminuyera porque, cuando alguien se toma en serio esto del deporte, sus necesidades nutricionales varían.

Cada deportista tiene sus necesidades dietéticas particulares. Depende del deporte que practiquen: no come lo mismo un nadador que un lanzador de jabalina. Pero, sobre todo, influyen las condiciones físicas de cada uno.

Cada vez es más frecuente observar que detrás de un deportista de élite hay un especialista en nutrición. Es el encargado de elaborar menús adaptados a cada necesidad, a cada etapa de su vida deportiva e, incluso, a cada minuto de su día a día.

Pero también los que practicamos ejercicio regularmente, aunque no sea a alto nivel, debemos tener en cuenta algunos aspectos de nuestra alimentación que van más allá de, sencillamente, comer sano.

Una de las cuestiones que más preocupan a los deportistas es el riesgo de lesiones. Para evitarlas, los expertos señalan a los pescados ricos en ácidos Omega 3, no solo defensores del corazón y las arterias, sino también de las articulaciones.

Además, recomiendan el consumo regular de hortalizas ricas en alicina, como las cebollas, los ajos y los puerros, sustancia tan imprescindible para la producción del colágeno como la vitamina C, presente en algunas frutas y las verduras y, también, la gelatina.

Está claro que los deportistas gastan más energía y, por esa razón, deben estar muy bien alimentados. Pero eso no significa que puedan comer todo lo que quieran.

Ah, y antes de que se me olvide: el agua. A ningún deportista se le pasa por alto esta cuestión. La hidratación adecuada antes, durante y después de practicar cualquier deporte es, no importante, sino imprescindible para rendir al máximo nivel.

Pero volvamos donde estábamos: a los alimentos. En líneas generales, la dieta de un deportista en activo debe ser rica en carbohidratos y proteínas y pobre en grasas. Pero claro, como siempre, sin exagerar. Por ejemplo, no pueden prescindir de la grasa que aportan a la dieta el atún, las sardinas o el salmón, rico en ese Omega 3 del que les hemos hablado antes.

Comer los tres o cuatro veces por semana asegura el aporte adecuado de ese ácido graso. Hay quien recurre a suplementos que, no se nos olvide, su consumo siempre debe ser supervisado por un especialista. Pero del asunto de los suplementos ya hablaremos con más tiempo.

alimentoysalud@rtve.es

Radio 5. Todo Noticias.