

LA NUTRICION DEL DEPORTISTA *

En nuestro país debido a las condiciones socioeconómicas que prevalecen no es raro suponer que una gran mayoría de las personas que practican un deporte provengan de sectores en los que la desnutrición es común por lo que en sus medidas corporales y en su capacidad física llevan la huella. Sin embargo existen aquellos deportistas que no se encuentran en este caso, pero de cualquier manera campeones o aficionados enfrentan serios problemas para alimentarse, ya que muchos de ellos debido a su intensa actividad física requieren del consumo de elevadas cantidades de nutrimentos y energía que son difíciles de satisfacer, además de que son víctimas de creencias descabelladas con respecto a su alimentación.

* Síntesis de la conferencia magistral titulada "Problemas de nutrición y deporte" presentada por María Elena Ramírez y T. Espinoza del Instituto Nacional de la Nutrición Dr. Salvador Zubirán, dentro de los trabajos del *Primer Congreso Nacional sobre Alimentación y Nutrición del Deportista* que se llevó a cabo los días 19, 20 y 21 de julio de 1989 en Xalapa, Ver.

En la antigüedad las condiciones de vida del hombre permitían desarrollar una mayor actividad física, actualmente los avances tecnológicos tales como la utilización del automóvil, los ascensores, los aparatos eléctricos, etc., han reducido los esfuerzos físicos al mínimo hasta llegar al punto de considerar a nuestra sociedad enferma de sedentarismo; en países como el nuestro en donde la mecanización no ha alcanzado su máximo desarrollo, se realizan todavía actividades que requieren de un esfuerzo considerable; sin embargo el deporte es una opción para aquellas personas que no tienen oportunidad de llevar a cabo otras actividades, pues el deporte en sí tiene importancia especial para la salud integral. Desde la época de los griegos y seguramente antes, el ejercicio era ampliamente reconocido pues éste tiene varias consecuencias fisiológicas benéficas para el hombre, por ejemplo los efectos sobre el sistema cardiovascular, sobre las lipoproteínas corporales en las cuales provoca un aumento de las lipoproteínas de alta densidad que son las que nos protegen de la arterioesclerosis. El ejercicio constituye el único estímulo anabólico que un adulto puede tener, asimismo ofrece ciertos beneficios psicosociales inmejorables como la oportunidad de interactuar socialmente y en algunas situaciones puede aumentar la disciplina.

Modelos extranjeros

Los licenciados en nutrición enfrentan múltiples carencias al ejercer su trabajo, entre ellas la falta de tablas adecuadas de gasto energético para evaluar la actividad física del deportista; actualmente la valoración de la composición corporal se hace mediante el uso de tablas para la población en general o mediante el uso de patrones extranjeros que

Los avances tecnológicos actuales han enfermado a la sociedad de sedentarismo.

obviamente no reflejan la realidad del mexicano; es necesario crear valores de referencia especiales para deportistas mexicanos, ya que al considerar las tablas para la población en general encontramos que muchos de los deportistas parecen alejarse de la normalidad, en especial en lo referente al peso y a la circunferencia de brazo; es importante conocer cuáles compartimientos corporales deben medirse en los deportistas, qué fórmulas deben aplicarse en población mexicana y qué porcentaje de masa muscular y de masa grasa debe de establecerse para cada deporte y etapa de entrenamiento, ya que es evidente que la composición corporal se ve afectada por el tipo de deporte y por la intensidad del mismo entre otros factores.

Mitos Alimentarios

Respecto a los requerimientos nutrimentales del deportista estos no están muy bien definidos en nuestro país por las dietas y alimentos a los que estamos acostumbrados. Existen estudios en los que se reportan distintas necesidades de piridoxinas en sujetos entrenados, otros en los que

se especifica una mayor cantidad de riboflavina para aquéllos que realizan una actividad intensa.

No existen libros especializados en nutrición del deportista en los cuales se planteen los principios y formas prácticas para una alimentación apropiada; estos manuales son de especial interés tanto para los sujetos que requieren de un consumo de 5 mil calorías o más en ciertas etapas de entrenamiento o en aquellos deportes como el Tae Kwon do, box, remo y en los que para competir se establecen categorías de peso fomentando un deseo obsesivo en los practicantes de quedar en niveles más bajos y aumentar así las posibilidades de triunfo. Esta situación hace que los deportistas se sometan a cualquier práctica que les garantice perder peso, aquí es donde entraría el nutriólogo con la forma de cómo ayudarles a perder peso sin menguar la fuerza que necesitan para desempeñar su actividad.

No hay un área en donde inter venga la nutrición en que la moda, los conceptos erróneos y la ignorancia sean más comunes que en el ámbito deportivo; dentro de los mitos alimentarios encontramos el uso indiscriminado de suple-

La mayoría de las personas que practican un deporte están desnutridas

mentos proteínicos y vitaminas así como de bebidas para deportistas o el consumo de cualquier alimento que hayan escuchado; por otro lado existe el hecho de que muchos deportistas siguen con apego corrientes como el vegetarianismo, el naturismo o patrones de alimentación extranjeros particularmente el norteamericano, del cual existe más literatura disponible por lo que el ascendiente es mayor sobre los deportistas; es común encontrar que tanto los entrenadores como algunos médicos del deporte influyen en una alimentación errónea, en muchos casos estos mitos o prácticas alimentarias que realizan pueden llegar a ser perjudiciales por disipar los escasos recursos económicos.

Todo por hacerse

Los deportistas de nuestro país necesitan de asesoría que debería comenzar por la educación a los entrenadores y dirigentes y en forma particular al público en general, ya que éste practica el deporte sin una supervisión adecuada por lo que es más susceptible a recibir información equivocada que puede llegar a lesionar su salud.

El licenciado en nutrición se encuentra en una posición inmejorable dentro del equipo de salud para entender y mejorar los problemas de nutrición en el deporte; requiere de entrenamiento, específicamente en las áreas de fisiología cardiovascular, de las vías respiratorias y de gasto energético, entre otros, lo que le permitirá desarrollar una adecuada base conceptual logrando así una mejor aplicación de estas áreas en el campo de la nutrición de deportistas, que constituyen un grupo amplio y ávido de consejos alimentarios; la nutrición en el deporte es un campo lleno de oportunidades en donde todo está por hacerse.

Patricia Maldonado

Los efectos secundarios en las dosis altas

ESTEROIDES Y ESTIMULANTES *

Los esteroides son sustancias anabólicas de origen hormonal que facilitan el paso de los aminoácidos, es decir, de las sustancias constructoras a través de las células. Comparten las características que debe tener una sustancia para ser considerada como doping y es que tenga algún efecto positivo en el rendimiento, que sea tóxica y detectable. Todo iría bien con una sustancia anabólica ideal pues con ella se gana masa muscular si no tuviera efectos secundarios negativos como la esterilización (en las mujeres), el cáncer hepático y la hepatitis.

En el doping no sólo existen las sustancias permitidas y las prohibidas tajantemente; también hay una serie de ellas clasificadas como permitidas, controladas, restringidas y prohibidas; estas categorías sólo las manejan los médicos cuando están a cargo de un equipo olímpico o de alto rendimiento, por lo que en determinado momento pueden inyectar un corticoide con xilocaína aunque esté dentro de las sustancias restringidas.

El caso de los marchistas mexicanos.

Un médico canadiense declaró que los marchistas mexicanos se dopaban. Esto causó gran revuelo pero no tenía razón de ser, ya que lo que utilizaron fue junto con su carga de carbohidratos un refuerzo de vitamina B¹ con dos fosfatos más; cuando un deportista puede tener alguna deficiencia de vitamina B¹ se debe tomar en consideración que es hidrosoluble, por lo que se elimina constantemente, no como las

* Síntesis de la mesa redonda en donde se trató el tema de los "Esteroides" y en la que participaron el doctor Fausto Daniel García de la Comisión Nacional del Deporte (DONADE), el doctor Francisco Reynoso, especialista en medicina del deporte y traumatología del Comité Olímpico Mexicano, el doctor Héctor Burges del Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán" y Eloy Cárdenas Estrada de la CONADE, como parte de los trabajos del *Primer Congreso Nacional sobre Alimentación y Nutrición de Deportista* que organizaron la Comisión Nacional del Deporte, el Instituto Nacional de la Nutrición "Doctor Salvador Zubirán" y la Universidad Veracruzana los días 19, 20 y 21 de julio de 1989.