

LA NUTRICIÓN: UN FACTOR DECISIVO

EN EL DEPORTE

La práctica deportiva necesita un cuerpo bien entrenado y bien nutrido, siguiendo las pautas generales que dicta la nutrición. Sólo los deportistas consagrados precisan requerimientos específicos, los cuales deben ser definidos por los especialistas. No obstante, se puede afirmar que el rendimiento deportivo está condicionado por un conjunto de factores que incluye el entrenamiento, la motivación, las condiciones físicas, el medio ambiente y **la alimentación**. Es importante tener en cuenta que una alimentación adecuada no será suficiente para ganar una competición, pero sí que una dieta inadecuada, incluso existiendo una buena preparación, puede hacer perder una prueba deportiva.

Una alimentación equilibrada contribuirá a que el deportista se mantenga en un buen estado de salud y aproveche al máximo sus capacidades físicas potenciales para obtener los mejores resultados, lo cual significa que no existen alimentos ni dietas milagrosas que permitan por sí mismos alcanzar rendimientos espectaculares.

También conviene tener presente que, aunque las recomendaciones generales se pueden considerar válidas para la gran mayoría de deportes, no hay dos deportistas que sean idénticos y que tengan las mismas necesidades, por lo que la alimentación del deportista, como la de toda la población, debe contemplarse desde un plano individual.

Para llevar a cabo una dieta adecuada, sana, suficiente y equilibrada se deben seleccionar los alimentos de modo que, por un lado, nos aporten la cantidad de energía suficiente y, por otro, satisfagan las necesidades de todos los nutrientes esenciales. Dado que, todo trabajo necesita de energía.

En este punto destacaremos que una persona de más peso, necesitará mayor cantidad de energía para satisfacer las demandas de su organismo, puesto que deberá mover una mayor masa corporal.

Dentro de la alimentación tiene un papel trascendental el agua, dado que es una sustancia fundamental para el mantenimiento de la vida. Tenemos que saber que todo trabajo muscular produce calor y que para que la temperatura corporal no aumente en exceso nuestro organismo utiliza un sistema de refrigeración con agua. Por este motivo es indispensable que el deportista beba más agua de la que necesita, siendo muy aconsejable que sistemáticamente beba antes, durante y después del ejercicio físico sobre todo en los deportes de larga duración.

Además de lo dicho anteriormente, cabe destacar que el consumo de alcohol no mejora la capacidad de trabajo muscular y, en cambio, reduce los niveles de rendimiento, por lo que no ejerce efectos beneficiosos para la práctica deportiva.

Al mismo tiempo podemos citar aquí a las llamadas ayudas ergogénicas, que son aquellas sustancias a las que se atribuye un incremento de la resistencia, fuerza o rendimiento. En competiciones en las que las diferencias para ganar una prueba son mínimas no resulta sorprendente que algunos deportistas se sientan atraídos por las propiedades casi milagrosas de estas sustancias.

Con la excepción de algún efecto psicológico para aquellos atletas que están verdaderamente convencidos de su utilidad, no se ha demostrado que dichas sustancias ejerzan un efecto beneficioso sobre la actividad física.

Como conclusión, podemos afirmar la gran importancia que la nutrición tiene tanto en la práctica deportiva como en la vida diaria. No obstante no existe ningún truco nutricional que asegure la victoria.