

ESPORT Y NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR

El atleta busca mejorar su rendimiento deportivo y su capacidad competitiva, el aficionado y “apasionado” del ejercicio físico pretende mantenerse en “plena forma” pero sin el detrimento de la competición, y en fin, todos nosotros, la gran mayoría, buscamos en el ejercicio físico y el deporte una herramienta básica para mantener en mejor estado nuestro organismo, especialmente si va acompañado de una alimentación saludable y un entorno que invita a mantener el equilibrio emocional.

Las investigaciones dejan claro que un ejercicio regular moderado, 3 ó 4 veces por semana, aporta cambios fisiológicos y bioquímicos muy positivos para nuestro organismo :

- Aumenta el ritmo metabólico y por extensión controla el exceso de peso.
- Mejora el rendimiento y la salud cardiovascular al necesitar una menor frecuencia cardiaca en reposo.
- Incrementa las lipoproteínas de alta densidad (HDL), colaborando en la estabilización del colesterol.
- Se optimiza la oxigenación de células y tejidos.
- Mejora la función del sistema nervioso y proporciona un sueño más reparador.
- Aumenta la frecuencia intestinal, la densidad ósea (junto con calcio) y las enzimas oxidativas.
- Activa la circulación sanguínea.
- Ayuda a eliminar el exceso de líquidos.

Combustible para la práctica del ejercicio:

Cuando se practica ejercicio, el cuerpo debe empezar a producir energía mucho más rápidamente que cuando está descansando. Los músculos empiezan a contraerse con más vigor, el corazón late más deprisa, bombeando la sangre a todo el cuerpo con mayor rapidez, y los pulmones trabajan más duramente. Todos estos procesos necesitan de una energía extra.

Aunque no podamos ver la energía, si podemos sentir sus efectos en términos de calor y trabajo físico.

La energía que se emplea en el ejercicio es suministrada por tres combustibles principales: Carbohidratos – Proteínas – Grasas; cada uno produce respectivamente 4 Kcal/g, 4 Kcal/g, 9 Kcal/g.

La cantidad y proporción de estos combustibles serán utilizadas en función del tipo, duración e intensidad del ejercicio; del nivel de condición física y de la dieta.

En la práctica de actividades aeróbicas, los tres tipos de combustible pueden ser descompuestos (aunque las proteínas hacen una contribución significativamente menor que la grasa y el glucógeno). En la práctica de actividades anaeróbicas, solamente son descompuestos la fosfocreatina y el glucógeno.

La proporción de carbohidratos (glucógeno) que es utilizada aumenta con la intensidad del ejercicio y disminuye con su duración.

En general, la causa principal de la fatiga durante la práctica del ejercicio **aeróbico** es el agotamiento de las reservas de glucógeno y/o la deshidratación. La causa principal de la fatiga durante la práctica del ejercicio **anaeróbico** es en un principio el agotamiento de la fosfocreatina y/o la acumulación de ácido láctico, pero después de varios esfuerzos, la fatiga finalmente se debe al agotamiento de glucógeno.

En casi todos los tipos de ejercicio, el rendimiento está limitado por la cantidad de glucógeno en los músculos. Las reservas que están bajas desde antes de practicar el ejercicio conducen a experimentar fatiga prematura, y disminuyen tanto la intensidad como los beneficios del entrenamiento.

El asegurarse que las reservas de glucógeno estén llenas antes de cada sesión de entrenamiento puede ayudar a aplazar la fatiga y a mejorar el rendimiento. Esto puede conseguirse por medio de una dieta rica en carbohidratos, pero de CALIDAD.

El cuerpo debe de estar bien hidratado antes de realizar cualquier ejercicio físico. Eso lo conseguirás con una alimentación rica en agua (cereales integrales cocidos, leguminosas cocidas, verduras y frutas), más que bebiendo vasos de agua, que cansarán los riñones, y a largo plazo te harán sudar cada vez más, al poner en funcionamiento tu “segundo riñón” la piel.

El consumir más proteínas de las que necesitas no aporta ninguna ventaja en términos de salud o rendimiento físico. La proteína extra no será convertida en músculo y no hará que aumente el tamaño, la fuerza o la resistencia muscular.

Si no abusas de la ingesta de proteínas, reducirás al máximo la carga de productos metabólicos que se eliminan por los riñones y de esta manera tendrás menos pérdida de agua por diuresis.

Nutrientes vitales en la práctica deportiva.

Con el ejercicio aumentan los requerimientos de vitaminas, tanto para los procesos metabólicos como para aquellos implicados en la liberación de radicales libres. La deficiencia de vitaminas conduce a un descenso en el rendimiento deportivo, hasta tal punto que se ha descrito una relación entre el status de vitaminas y el nivel del rendimiento.

- **Potasio:** Es indispensable para el equilibrio iónico de la membrana celular.
- **Magnesio:** Interviene en el ciclo energético de la célula, regula la transmisión del estímulo nervioso y participa en el proceso inmunitario.
- **Calcio:** Implicado directamente en la mineralización ósea.
- **VT del grupo B:** Son necesarias para cientos de reacciones celulares.
- **VT C y E:** Actúan como antioxidantes de referencia, pues previenen la destrucción de la membrana de l hematíe durante el ejercicio.
Para la contracción muscular se precisa la presencia de la carnitina, aminoácido no esencial, que se halla presente en las carnes y que el organismo sintetiza a partir de la lisina, con la participación imprescindible como cofactor de la **Vitamina C**. Al disminuir la carnitina gastada por el esfuerzo, aparece la fatiga.

- **Colina:** Es una vitamina muy importante en el proceso de extracción de energía.
- **L-carnitina:** Aumenta tanto el rendimiento aeróbico como anaeróbico.
- **Coenzima Q 10:** Puede producir un aumento de energía celular.
- **L-Carnosina:** Tampona el ácido láctico producido por el esfuerzo intenso. Es un potente antioxidante.
- **Aminoácidos (azufrados):** inactivan sustancias tóxicas, además de destrucción de radicales libres.

Para más información y visitas:

CENTRE DE THERAPIES GLOBALS - CERESPORT

Ignasi Martínez Alba
Director Centre de Terapies Globals-Ceresport
Nutrición Celular-Ortomolecular / Homeopatía / Osteopatía

www.ceresport.com