

Por tu salud...

Alimentos para prevenir lesiones, ¿existen?



Ningún alimento evita las lesiones mientras practicamos un deporte, algo que supondría una gran revolución para todos los deportistas, profesionales y aficionados. Sin embargo, sí hay una relación fundamental entre una correcta alimentación, un mayor rendimiento deportivo y, por supuesto, un menor riesgo de sufrir lesiones cuando se tiene el cuerpo a punto.

La actividad física es imprescindible para la salud y nadie cuestiona las bondades que tiene para el organismo, pero muchos se preguntan si es posible ejercitarse o practicar deporte sin lesionarse. Para abordar esta cuestión, lo primero que hay que considerar es que cualquier lesión derivada del ejercicio regular producirá menos males en el organismo que el sedentarismo. Es decir, siempre es mejor mantener una vida activa que no hacerlo, aunque conlleve un cierto riesgo. Las principales lesiones que se producen con el ejercicio y el deporte son fracturas, esguinces, desgarros e inflamaciones, bien de huesos, músculos o tendones. Por lo tanto, desde la alimentación deberemos tomar las medidas necesarias para procurar tener los huesos, los músculos y los tendones en las mejores condiciones posibles.

Alimentos y hábitos alimentarios que pueden ayudar a prevenir lesiones

En gran medida, el rendimiento en una actividad física depende de una correcta alimentación antes, durante y después del ejercicio. De todos los alimentos de la dieta, el agua -o la hidratación- es el que más debe cuidarse para evitar problemas de termorregulación, deshidratación y lesiones musculotendinosas. Un músculo bien hidratado es más flexible y resistente, mientras que un músculo mal hidratado tiene más riesgo de lesión, contracturas y calambres. Lo mismo ocurre con los tendones.

Los 6 hábitos correctos de la hidratación del deportista son:

1. No espere a tener sed.
2. Tome medio litro de bebida 15 minutos antes de la actividad física, otro medio litro (como mínimo) durante el ejercicio, en pequeños sorbos cada 10-15 minutos, y beber otro medio litro después de la actividad.
3. No beba más de medio litro de agua sola a la hora, añádele una pizca de sal o sustitúyala por una bebida isotónica. Esto ayudará a reponer las pérdidas, no sólo de agua, sino también de sales minerales (en especial, el sodio).
4. Pésese antes y después del ejercicio físico. Debemos reponer el 150% del peso perdido.
5. Aunque es más importante la pérdida de agua que de minerales, en ambientes calurosos (por encima de 25°C), es preciso tomar una bebida con sales minerales (asegurarnos que tenga entre 0,5-0,7g/l de sodio), ya que nuestro cuerpo pierde sodio, potasio y cloro en el sudor.
6. En actividades superiores a una hora de duración, es recomendable que la bebida isotónica contenga azúcares (mezcla de glucosa, fructosa, etc.), en una concentración del 6%-8%, es decir, 6-8g de azúcares por cada 100 ml de bebida.

Alimentación.

La alimentación actúa en la función preventiva y también supone un pilar de apoyo a las funciones de optimización y recuperación del esfuerzo con el deporte. Los expertos coinciden en que una dieta sana y equilibrada puede cubrir todos los requerimientos nutricionales del deportista, por lo que los aportes extras de los "superalimentos" o sustancias consideradas como "mágicas", carecen de significación importante.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

Alimentos para prevenir lesiones, ¿existen?



Los alimentos recomendados por sus propiedades son:

1. Carnes magras, aves y pescado (proteínas de alto valor biológico, hierro, potasio y agua).
2. Leche y yogures desnatados, quesos frescos (calcio, vitaminas del grupo B y proteínas de alto valor biológico).
3. Cereales de desayuno, muesli, arroz, pan, pasta, patata (ricos en carbohidratos complejos, fibra, vitamina B y potasio).
4. Frutas y verduras (ricas en potasio, agua, fibra, vitamina C, ácido fólico y betacaroteno).
5. Legumbres (ricas en carbohidratos complejos, fibra, potasio, hierro).
6. Aceites vegetales, mejor de oliva (ricos en monoinsaturados, vitamina E y betacaroteno).
7. Pescados (sobre todo los azules por su contenido en ácidos grasos omega-3, que intervienen en la disminución de procesos inflamatorios).

Nutrientes para prevenir lesiones

Las carencias nutricionales más importantes que se detectan en estudios poblacionales de deportistas son las de hierro, calcio, magnesio, zinc y vitaminas del grupo B, con especial incidencia en las mujeres. Estas carencias limitan de manera evidente el rendimiento deportivo de una persona. Los minerales y vitaminas pueden obtenerse sin inconveniente a través de la dieta o suplementarse en el caso de los deportistas de élite o en situaciones que impidan cubrirlos sólo con la alimentación (como en expediciones a la montaña, periodos de viaje y competiciones fuera del lugar de residencia del deportista).

La deficiencia de hierro es la más habitual en el deportista, si bien no se relaciona con lesiones. No así la carencia de calcio -más frecuente también en mujeres-, que sí está relacionada con el incremento del riesgo por fracturas de estrés. Por tanto, quienes

practican deporte deben estar atentos al aporte de calcio en la dieta y procurar, a su vez, que los lácteos ingeridos no sean ricos en grasas. Mantener un correcto peso corporal ayudará a evitar lesiones por sobrecarga.

Asimismo, las reservas de glucógeno, que se agotan a 1,5-2 horas de ejercicio intenso, deben reponerse al terminar. Se ha demostrado que cuando se ingieren hidratos de carbono tras realizar ejercicio, los músculos se cargan muy bien de glucógeno, mientras que si se tarda un par de horas en comer sólo se llenan los depósitos a un 50%. Al acabar el ejercicio, los deportistas deben acostumbrarse a ingerir alimento sólido o líquido que aporte una elevada concentración de hidratos de carbono (mínimo 1g/kg de peso) con alto índice glucémico (como pan o patatas).

Consejos para evitar lesiones durante la práctica deportiva

En el ámbito deportivo se utiliza el concepto de preparación biológica, considerada como la parte del entrenamiento que engloba medidas para evitar lesiones y ayudar a la recuperación del deportista. Los expertos hacen hincapié en ocho aspectos esenciales que no deben faltar nunca y entre los que debe estar siempre la alimentación y la hidratación antes mencionadas.

- Hacer estiramientos.
- Entrar en calor de manera progresiva.
- Volver a la calma de manera adecuada.
- Llevar una alimentación saludable.
- Mantener una correcta hidratación.
- Dormir y descansar lo suficiente.
- Tener una buena técnica.
- Llevar un equipamiento adecuado.

En cualquier caso, las medidas extraordinarias deberán estar supervisadas siempre por un profesional cualificado.

Fuente: Eroski Consumer:
http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/deporte/2013/01/23/215463.php



Ser azul es promover la salud en el trabajo.