

Alimentación natural y deporte

Las ventajas de una dieta vegetariana en el atleta profesional

Jordi Mayoral.
Fisioterapeuta.

NATURAL FOOD AND SPORTS. MAYORAL J.

Keywords: Sports medicine, Diet, Nutrition

English abstract: From a naturist point of view, we can see that the athlete's can benefit with a vegetarian diet of many usual problems. We must be very careful of food's quality, mainly of vegetal origin, like whole grains, legumes, fruits as basis of this nutrition, and also eggs, fish and milk products in a second election. This diet can be adapted to several sportive specialities, looking the nutrition always from a individualized standpoint.

38

Resumen

Desde una perspectiva naturista veremos como el deporte y el atleta pueden verse beneficiados a la hora de afrontar muchos de los problemas en la práctica cotidiana.

Siempre se tendrá un especial cuidado del sistema digestivo y sobre esa base trabajaremos siempre con alimentos de calidad, en su mayoría de origen vegetal. Los cereales integrales, verduras y frutas serán la base, y como alimentos de segunda elección tendremos los huevos, pescados y algunos lácteos. Daremos pautas de alimentación y un ejemplo de dieta que es adaptable a la especialidad deportiva. Partiremos siempre desde un punto de vista individual y global de la persona, respetando siempre su estado físico y psíquico.

Introducción

La práctica deportiva necesita de un cuerpo bien en-

trenado y bien nutrido. Se puede afirmar que el rendimiento deportivo está condicionado por una serie de factores que incluyen, el entrenamiento, la motivación, las condiciones físicas, el medio ambiente, la alimentación y la digestión.

Es importante saber que una alimentación adecuada no te hará ganar una competición, pero sí una dieta inadecuada, incluso con una buena preparación, puede hacerte perder.

Una alimentación sana y equilibrada contribuirá a que el deportista se mantenga en un óptimo estado de salud y aproveche al máximo sus capacidades físicas potenciales.

También cabe destacar, que así como podemos hacer recomendaciones generales válidas para la mayoría de los deportes, no hay dos deportistas idénticos y que tengan las mismas necesidades, por lo que todo debe plantearse en último término desde el plano individual.

Visión crítica del tratamiento oficial

La Medicina Deportiva, y dentro de ésta la Nutrición, están poco desarrollados. Si como se dice las personas somos lo que comemos o mejor dicho lo que asimilamos, para un atleta el alimento ha de ser su combustible y en gran medida un recuperador postesfuerzo importante.

Por lo tanto, en el campo de la Nutrición aún queda mucho camino por recorrer. Que no es sólo la cantidad sino la calidad lo verdaderamente importante.

Eso sí, como está claro que el atleta necesita más cantidad de macro y micronutrientes, las casas comerciales bombardean continuamente con mil y un productos y suplementos milagro para aumentar el rendimiento y suplir cualquier carencia que se produzca en la dieta.

Los atletas están acostumbrados a ingerir una gran cantidad de pastillas al día y parece que con esto queda

En el deporte como en toda medicina se tendría que tener el lema de *primum non nocere* y no ir sólo a resolver el problema más superficial.

todo arreglado. Como todo hoy en día, se tiende a lo fácil y comercial, y a lo más alejado de la propia naturaleza.

Por otro lado la Medicina Alopática, cuando trata un problema concreto sólo se fija en la curación rápida de los síntomas, o sea, qué es lo que no permitirá correr o participar a un deportista en tal evento o prueba, y no se tienen en cuenta para nada los efectos colaterales ni incluso intentar globalizar el problema.

Hoy en día, el indiscriminado uso de AINE'S en el mundo que tratamos es semejante al de la antibioticoterapia en la vida cotidiana. No se duda ni un momento en prescribir antiinflamatorios para cualquier tipo de dolencia, y si bien su efecto es casi siempre espectacular, en muy contadas ocasiones sería necesario su uso ya que sólo aliviarnos el síntoma y sus efectos secundarios son muy importantes.

Habrán personas que los toleran mejor y otras peor, pero está claro que no se trata a la persona en ningún caso individualmente sino como un síntoma.

Efectos como úlceras gastroduodenales, hepatopatías, cefaleas y nefropatías, pueden ser el patrimonio que puede dejar el uso indiscriminado de AINE'S.

Incluso se ha visto en estudios clínicos realizados, que en osteoartritis los antiinflamatorios mejoran el síntoma pero a su vez inhiben la recuperación del cartílago y aceleran la destrucción del mismo. En resumen, podríamos decir que está claro el daño que pueden producir estos fármacos y como se dice en Medicina Naturista solo hacemos que profundizar la lesión y hacerla más grave.

Como puede ayudar la medicina naturista

En el deporte, como en toda medicina se tendría que tener el lema de "*primum non*

nocere", y no ir sólo a resolver el problema más superficial. Por esta razón el tratamiento integral de la Medicina Naturista, nos puede dar herramientas muy importantes en muchas situaciones, así ayudar a la curación y al restablecimiento de problemas. Si bien no es tan efectiva a nivel sintomático, si mucho mejor a la larga y exenta de todo tipo de yatrogenia que pueda truncar posteriormente al atleta, ya en su trayectoria deportiva como en su vida posterior. La actuación de la Medicina Naturista no tan agresiva, puede ayudar tanto en la curación de lesiones y posibles trastornos como en la prevención de los mismos. En cualquier caso el método de actuación será el de acelerar al máximo la recuperación, sin dañar ninguno de los sistemas.

Eso quiere decir: dar herramientas al cuerpo para que se cure, cicatrice o recupere su funcionalidad.

Pongamos un ejemplo. En una típica rotura de fibras, nuestra intervención buscará que el cuerpo actúe con la rapidez suficiente para que disminuya la inflamación y se acelere la construcción de nuevos tejidos.

Recomendaremos que coma mucha verdura y hortalizas crudas que ayudan a la remineralización del músculo y a limpiar el organismo. Que coma gran cantidad de fruta rica en vitaminas y sales minerales, sobre todo la vitamina C, reconocida por sus propiedades antiinflamatorias y favorecedora de la síntesis del colágeno.

También le aconsejaremos que reduzca o que suprima el consumo de carnes y lácteos por ser productos que veremos mas adelante que acumulan gran cantidad de tóxicos y contienen sustancias proinflamatorias. Estos pequeños cambios en la dieta junto a un tratamiento fisioterapéutico adecuado, con masajes, hidroterapia, cataplasmas de arcilla o de hierbas nos darán un gran resultado sin comprometer al paciente en ningún momento y abarcando el problema globalmente.

El deporte es bueno para cualquier persona. El ejercitar el cuerpo, cansarse, sudar, es positivo tanto para nuestra salud física como psíquica. Ahora bien, cuando llevamos al cuerpo a esfuerzos más exigentes y de mayor intensidad empiezan los problemas.

Desde hace tiempo se habla de los radicales libres, moléculas oxidadas con gran cantidad de electrones excitados que hacen de estas sustancias altamente reactivas y peligrosas para la célula, pudiendo dañar así membranas y componentes vitales de ésta. Estos se producen en grandes cantidades así como el ácido láctico cuando el esfuerzo realizado en el deporte es importante. En consecuencia, el trabajo de limpieza del organismo también es mayor al tener que neutralizar gran cantidad de sustancias indeseables.

Por ese motivo una dieta orientada desde el punto de vista naturista nos aporta nutrientes para reparar el daño potencial que puedan producir estas sustancias al aportar en su mayoría alimentos alcalino-reactivos muy necesarios por la acidez que conlleva el ejercicio.

Contra estos radicales libres se han puesto muy de moda los antioxidantes a los cuales se les atribuyen propiedades protectoras de la célula. Entre ellos encontramos vitaminas, aminoácidos azufrados, minerales y extractos de plantas.

La mejor manera de aportar estos elementos es el consumo de alimentos crudos e integrales y que no se alejen de su estado natural, ya que el refinado y la industrialización de estos empobrece mucho su contenido en estas sustancias beneficiosas.

Por ejemplo la vitamina B del arroz integral es más del doble que la del arroz blanco, al cual se le ha quitado su cascara y blanqueado químicamente.

Cuidado del sistema inmune

Por otra parte, el deporte de competición también tiene

Podríamos
recomendar que
en época de
descanso se
practique un
ayuno o
monodieta para
aliviar el hígado.

40

sus efectos negativos sobre el sistema inmune.

Estudios realizados han demostrado que así como el esfuerzo aeróbico medio y una practica física diaria de una hora son beneficiosos, se ha visto que en esfuerzos más exigentes y de mayor duración deprimen en gran medida este sistema. Por este motivo tendremos que ayudar a la prevención de cualquier tipo de infección, resfriado o gripe que pueda truncar la preparación del atleta. De todas maneras si nos encontramos que el problema está ya instaurado abordaremos el caso con el tratamiento Naturista habitual.

En el deportista tenemos el problema que el estrés por volver a los entrenamientos o una competición próxima hagan de este una persona poco paciente, aunque tenemos que hacerle ver la importancia de la calidad de esta recuperación y la importancia de que ésta sea del 100% y sin trastornos de otro tipo. Por lo tanto, si el paciente no tiene hambre no comerá y si come aconsejaremos una dieta a base de frutas y verduras, sin lácteos, carnes, ni refinados. Cuando no producimos una sobrecarga del sistema digestivo el cuerpo concentra todas sus energías en combatir la enfermedad orientando esta energía contra los agentes patógenos.

En individuos con tendencia a resfriados e infecciones se les puede recomendar la toma durante los cambios estacionales de plantas estimulantes inmunitarias como la Equinácea (*Echinacea purpurea*), Propóleo, Astrágalo (*Astragalus membranaceus*), Uña de Gato (*Uncaria tomentosa*) y Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*). Aunque siempre se tendrán que revisar los hábitos del paciente y actuar de forma global.

En este sentido buscaremos siempre un buen estado de la flora intestinal y del aparato digestivo, ya que el estado de éste es importantísimo para un funcionamiento correcto de todo el cuerpo.

Problemas como deficiencia inmunológica, retraso en la curación de heridas, alergias, desgaste muscular, incluso cambios de humor o problemas de piel pueden ser consecuencias de una mala absorción o de un mal estado del aparato digestivo. Es por eso que daremos una importancia especial a este punto ya que como veremos, la Medicina Naturista cuida mucho este sistema.

El sistema digestivo es la base

La acción digestiva del tracto intestinal esta controlada por la secreción de un numero de hormonas y sustancias llamadas enzimas que participan en la ruptura de los alimentos en sus componentes absorbibles.

Los alimentos crudos y vivos son los que ayudan en gran medida a mantener un buen estado enzimático.

El tracto intestinal es el hogar de millones de bacterias. Generalmente no son dañinas, e incluso muy beneficiosas ya que pueden producir algunas vitaminas absorbibles y utilizables para nuestro organismo. Estas bacterias sin embargo, se ven afectadas por el estado del tracto intestinal, y si no está bien pueden pasar de amigas a enemigas y provocar enfermedades.

La absorción de los nutrientes a través de las paredes intestinales depende de la salud de las mucosas que recubren el intestino delgado, que está cubierto por millones de protuberancias diminutas llamadas vellosidades y cada región del tracto absorbe unos nutrientes específicos, por lo que la pérdida de integridad de las vellosidades en un área (caso de una inflamación por sobrecarga, mala digestión, demasiada carne,...) puede provocar la malabsorción de determinados nutrientes.

El colon es extremadamente importante en la utilización de nutrientes y puede incluso contribuir al almacenamiento

de vitaminas del grupo B. Esto lo hace mediante lo que se denomina bacterias acidófilas, que viven en armonía con el organismo y producen sus propias vitaminas.

Si el terreno está en mal estado pasan de ser simbióticas a ser parásitos. Esto puede producir una reacción tóxica en el colon con malestar intestinal, gases, estreñimiento con una insuficiente utilización de los nutrientes.

La integridad de las bacterias del colon es controlada por la acidez de la mucosa del colon y por la fibra en la dieta.

Ocasionalmente podemos dar *Lactobacillus acidophilus* por vía oral para ayudar a restablecer la acción bacteriana del colon, que es fundamental para mantener una regularidad intestinal, una consistencia correcta y una buena reabsorción biliar.

Si llega una cantidad importante de alimentos no digeridos ni absorbidos por el colon con la masa alimentaria, las bacterias podrían multiplicarse y producir metabolitos potencialmente tóxicos directamente en el colon. Por eso es extremadamente importante tener la suficiente secreción de enzimas digestivas necesarias para desdoblar proteínas, hidratos de carbono y grasas y asimilarlas en el intestino antes de que lleguen al colon. Si los desechos son de composición grasa o contienen filamentos de alimentos no digeridos es posible que exista deficiencia de enzimas. Hay enzimas específicas para las proteínas, para los almidones y las grasas.

Cuando se come se produce la primera secreción de enzimas al masticar, cuando la amilasa salivar es secretada en la boca. Esa es una de las razones par masticar correctamente y comer de una manera pausada.

También existe una fase cefálica de la digestión, que es el momento en que piensas en el alimento y preparas al cuerpo para la digestión. Si estas pensando en buenos

pensamientos y te preparas para una buena comida estas segregando enzimas digestivas y ácido clorhídrico en el estómago.

Si por lo contrario estás tenso y ansioso y sin mucho apetito se puede tener una mala digestión. Por eso es importante que en situaciones de estrés competitivo o de otro tipo intentar que los alimentos sean de fácil digestión y conlleven un mínimo esfuerzo y gasto de energía.

El atleta vive a lo largo de su vida situaciones de fatiga, tanto física como psíquica que pueden repercutir en su rendimiento.

Pautas tan beneficiosas como el ayuno serán un poco delicadas en el caso del deportista que por su fisiología y metabolismo tiene que cumplir unos requerimientos mínimos. En situaciones de mucho estrés o fatiga sería conveniente hacer 3 o 4 días de monodieta de frutas para poder recuperar un poco esa fatiga.

También podríamos recomendar que en época de vacaciones se practique un ayuno o monodieta de uvas, fresas, manzanas, para así hacer una limpieza general del intestino así como dar un descanso al hígado que tanto trabajo tiene que hacer en la limpieza de metabolitos.

Por otra parte si queremos hacer un cambio en la dieta de un deportista y hacerle cambiar sus hábitos, será mejor hacerlo progresivamente ya que en personas con alta cantidad de proteínas y grasas en su dieta, el páncreas segregará 7 veces la cantidad normal de enzimas capaces de desdoblar las proteínas, y si su dieta es rica en almidón su páncreas tendrá 10 veces más alta la actividad secretora de amilasa. Por eso el páncreas tiene que adaptarse a una nueva dieta de manera progresiva, y así se evitará la presencia de gases y de dispepsias.

El páncreas por lo tanto será un órgano fundamental, ya que sin un perfecto funcionamiento de éste no se pue-

den producir los enzimas necesarios para la digestión.

Por ejemplo, la absorción en sangre de proteína parcialmente digerida puede causar alergias, dolores de cabeza e infecciones recurrentes. No sólo la cantidad de nutrientes y calorías en la dieta son importantes. También lo es una buena absorción de proteínas y grasas, ya que es esencial para una buena función inmunológica, curación de heridas y mantenimiento de la vitalidad celular.

En el deportista será de vital importancia el buen funcionamiento del sistema digestivo, ya que existe una mayor necesidad de asimilación de macronutrientes y de micronutrientes.

Reglas para el cuidado del sistema digestivo

La fibra en la dieta ayuda a mejorar la función y capacidad de absorción del tracto intestinal.

Sabemos que los productos crudos e integrales son ricos en fibra, mientras que las carnes y refinados carecen de ella.

Se aconsejan unos 25 gramos de fibra al día, como mínimo.

La fase inicial de absorción de nutrientes se favorece con los niveles adecuados de zinc, ácido pantoténico, vitamina A, también contenidos en muchos alimentos del reino vegetal.

El estado de ánimo puede controlar la secreción de hormonas, pudiendo regular en última instancia la digestión.

Una persona psicológicamente angustiada puede estar estimulando la secreción estomacal de ácido aumentando así el riesgo de úlcera.

Se debería preparar al estómago, para recibir a los alimentos, relajándose y estando psicológicamente preparado para la comida.

Comer sólo cuando se tenga hambre, no porque es la hora ya que esto puede tener un impacto adverso en la asimilación y la utilización de nutrientes.

La ingesta excesiva en las últimas horas del día puede aumentar la carga de nutrientes no digeridos en el tracto intestinal y sentar las bases para problemas intestinales.

Cuidado con el uso de AINE'S y antibióticos que barren la flora intestinal y pueden producir daños en el aparato digestivo.

Si nos alimentamos de forma inapropiada, debido a la ingesta de alimentos de baja calidad, las células del estómago secretoras de ácido pueden no ser capaces de segregar suficiente ácido, lo que puede producir la pobre absorción de nutrientes, con lo que estamos menos nutridos, lo que hace que disminuya nuestra salud.

Como hemos visto, una alimentación naturista nos da elementos para tratar y prevenir lesiones y trastornos sin comprometer para nada nuestro organismo.

El problema está en que en el deporte siempre se tienen prisas y urgencias y la gente no esta dispuesta a tener paciencia.

Pero si pensamos que después de la vida deportiva nos queda otra como personas, y nos concienciamos de ello, nos daremos cuenta que el tratar al deportista con esta filosofía es lo más sensato. No solo por evitar efectos secundarios sino porque alargamos la vida deportiva al causar menos daños que sin duda se acumulan a lo largo de los años.

10 recomendaciones a seguir

1.- Hagamos comidas bastante simples, mejor mayor número de comidas y menos copiosas. Con ello facilitaremos la digestión y tendremos siempre energía utilizable para nuestra actividad. Evita-

Si pensamos que después de la vida deportiva nos queda otra como personas, nos daremos cuenta que el tratar al deportista con esta filosofía es lo más sensato.

remos fast-foods y frituras así como el abuso de azúcares simples.

2.- Consumamos una cantidad suficiente de vegetales, fruta y verdura fresca y cruda. Esenciales por su aporte en vitaminas, sales minerales y oligoelementos para metabolizar los alimentos consumidos y aprovecharlos lo mejor posible. Comamos vegetales crudos al principio de las comidas para que sean utilizados de manera óptima.

3.- Sustituamos los hidratos de carbono refinados por cereales integrales, aportando así, más fibra y alimentos más equilibrados desde el punto de vista nutricional.

4.- Optemos cuando sea posible por alimentos cultivados con sistemas biológicos y biodinámicos, carentes de toxinas y de mayor valor nutritivo.

5.- Limitemos el consumo de carne para no fatigar en exceso el sistema digestivo y para no producir putrefacciones intestinales.

6.- Reduzcamos o eliminemos sustancias tóxicas como el café, alcohol y bebidas estimulantes que reducen la absorción de elementos nutritivos.

7.- Suministremos cantidad suficiente de líquidos, ya que en la actividad física se aumentan mucho la pérdida.

8.- Comamos sólo cuando haya hambre. El alimento más nutritivo nos puede sentir mal si lo hacemos sin hambre.

9.- Mastiquemos meticulosamente los alimentos durante un buen rato.

10.- No comamos si nos sentimos agitados o perturbados por algo.

Deportistas vegetarianos

A continuación daremos algún ejemplo de deportistas que han estado compitiendo a alto nivel y que han seguido una dieta vegetariana. Entre

ellos podemos destacar a Carl Lewis, Martina Navratilova, Larry Bird y Robert Parisk como más destacados.

Destacaremos especialmente también a Natasha Badman, campeona del Iron lady celebrado en Hawai en 1998. El Ironlady es la prueba más dura que existe en el deporte. Consiste en recorrer 3,8 Km. nadando, 180 en bicicleta y correr una maratón. Natasha se hizo vegetariana en el año 1988. Ella dice que existen tres puntos fundamentales en su preparación: Entrenamiento mental, físico y dieta. Su entrenador dice: "Gradualmente muchos atletas se harán vegetarianos porque saben la correlación entre nutrición y rendimiento. Con el vegetarianismo el cuerpo se recupera mejor, y una dieta sin carne hace que el cuerpo no tenga que eliminar tantas toxinas. Natasha se alimenta de frutas, vegetales, cereales y como componente fundamental la soja. También tiene al trigo como alimento básico.

Y por último quiero destacar también, el caso de Ruth Heidrich, que se hizo vegana desde que en 1982 se le diagnosticó un cáncer de mama a la edad de 47 años. En los 15 años que han transcurrido desde entonces y después de haberle amputado el pecho, empezó a realizar una dieta vegetariana estricta, a luchar por su vida y a hacer deporte vigoroso hasta llegar a ser vencedora de la Ironlady de su categoría. Ahora a los 63 años sigue practicando deporte y es presidenta de la asociación de vegetarianos de Hawai.

Conclusión

Después de todo lo expuesto podemos afirmar que elegir un tipo de nutrición vegetariana nos puede mantener en plena forma y además vivir saludablemente con todos los alimentos que nos proporciona la naturaleza, sin tener que recurrir a todo tipo de preparados, grandes bistics y litros de leche. Además con ello contribuiremos a disponer de más energía y mejorar el siste-

ma inmunitario ya que no cargaremos en exceso nuestro sistema digestivo, que como hemos visto es fundamental mantenerlo en buen estado.

Con alimentos vegetales, frutas, cereales, legumbres, y con el apoyo de algún alimento animal de calidad (huevos frescos, yogures, kefir, Suero de leche y esporádicamente algún tipo de pescado fresco) se puede construir un cuerpo fuerte, veloz y resistente como el que más y además nuestro cuerpo lo agradecerá.

En este artículo se ha querido un punto de vista sobre un tema tan controvertido como la nutrición deportiva y no se ha querido excluir del todo algunos alimentos de tipo animal que no me parecen perjudiciales si no se comen en exceso, aunque la base está en los productos de origen vegetal. Se han querido suprimir sobretodo alimentos como la carne y la leche que están repletos de toxinas y llenos de contraindicaciones para el organismo.

Por otra parte, la práctica deportiva no nos tiene que convertir en máquinas, las cuales no pueden fallar.

Somos personas, seres vulnerables con estados de decaimiento, estrés y fatiga que tenemos que respetar.

Bibliografía

- BLAND, Jeffrey. "Enzimas digestivas". 13 paginas. Artículo traducido por Solgar España, s.a.

- BROUNS, Fred. "Necesidades Nutricionales de los atletas". Editorial PAIDOTRIBO. Consejo de Ciento, 245. 08011 Barcelona.

- COLGAN, Michel. "La Nueva Nutrición. Una Medicina para el próximo milenio". Editorial SIRIO, S.A, C/ Panaderos, 9 29005- Málaga.

- DALLA VILA, Gudrum. "Alimentación energética". Editorial IBIS. S.A. Independencia, 92 - 08092- Barcelona.

- NACLEIRO, Fernando. "Guía Completa de Suplementos Naturales". 1ª Edición 1999. Edita C. D. Metropolitano, S.A. C/ Aravaca, 7. 28040 Madrid.

- SANTONJA, Rafael. "Dieta en atletismo". Revista de Sports Nutrition nº 1. Noviembre 1999. Pag. 10-27.

- POWELL, Susan. "Restricciones en la Dieta". Octubre 1996. Artículo de 3 paginas. Traducido por Solgar España.

- Dr. RYDER'S, Casebook. April 1998. Articles from the Oven.

Elegir un tipo de nutrición vegetariana nos puede mantener en forma y además nos ayuda a vivir saludablemente.