

¡¡¡FELIZ AÑO A TODOS/AS!!! Espero que sea un año perfecto para todos, lleno de felicidad y de triunfos, y para los triunfos deportivos os escribo el primer artículo del 2007.

## LOS ERRORES MÁS DEPORTIVOS

1. **Las grasas son malas y no las tomo nunca:** Es típico de los deportes de resistencia o aquellos en los que es importante mantener un peso bajo para competir. Es un error grave porque las grasas son necesarias para vivir. Nuestra alimentación debe contener un 30% de grasas, preferiblemente vegetales pues no están saturadas y previenen enfermedades y lesiones.
2. **Todos los días pasta o arroz:** De acuerdo que necesitas hidratos de carbono para reponer la energía gastada, pero ¿no te aburres? También hay que tomar legumbres, verduras, ensaladas, sopas, etc. Los cereales no contienen todos los nutrientes necesarios para la vida y si te pasas con las salsas puedes llegar a engordar con tanto hidrato de carbono.
3. **No desayuno, pero ceno bien:** Es un error típico español, parece que la energía sea indispensable a la hora de dormir. ¿Por qué no intentas tomar un desayuno completo para llegar a la noche sin cansancio? Si practicas deporte a lo largo del día tu cuerpo te agradecerá ir con el depósito lleno desde por la mañana.
4. **Como todo lo que quiero y luego lo quemo en una hora de deporte:** Las matemáticas no fallan, se gasta un número de calorías con el ejercicio, y si tomas más calorías de las que gastas el cuerpo las almacena en forma de grasa y tendrás un “entrenado cuerpo redondo”.
5. **Me cuesta beber agua:** No nos cansaremos de repetir: el agua es imprescindible para la vida y para el deportista. Evita la deshidratación y las lesiones tomando agua antes, durante y después del ejercicio.
6. **Limito el número de calorías para no engordar:** Otro error matemático, si quieres adelgazar debes comer bien y suficiente. Si dejas de comer tu metabolismo se endentecerá y cada vez gastarás menos calorías, ya que estás obligando a tu cuerpo a volverse ahorrador. Aparte de ello, tu rendimiento deportivo será cada vez más bajo y tu salud empeorará (más infecciones, menos defensas, más cansancio, etc.).
7. **Me paso con los dulces, chocolates, embutidos y pastelería:** Si haces ejercicio para arrepentirte de tus pecados culinarios, vivirás mejor que los adictos al sofá. Pero...si quieres empezar a mejorar tu rendimiento deportivo tendrás que olvidarte de las calorías vacías y las grasas saturadas.

## EL COMBUSTIBLE DE TU CUERPO

Cualquier movimiento que hagas es posible por la energía que suministran los alimentos que tomas. Gracias al aparato digestivo la comida se va descomponiendo hasta transformarse en moléculas pequeñas que son asimilables por el organismo y se reparten por el torrente sanguíneo hasta todos los sitios donde se necesita energía. El ATP es la molécula que acumula esta energía, que se usa para producir movimiento (músculos) o calor. La mayor parte de la energía proviene de los hidratos de carbono y, cuando no son suficientes, de la grasa. Las proteínas también pueden producir energía pero es un proceso poco común. Cuando se inicia una dieta y a la vez se hace más ejercicio, el resultado es una aceleración del metabolismo (mayor consumo) con lo cual suele perderse peso. No hay que olvidar que con la edad el ritmo del metabolismo desciende (menor gasto en reposo), por eso es más fácil coger

peso a partir de la edad madura y se hace aún más importante seguir cierta rutina de ejercicio físico.

Y si a pesar del ejercicio físico y la dieta ves que ganas peso, lo más seguro es que estés modificando tu composición corporal: el músculo pesa más que la grasa y por ello puedes dar una cifra más alta sobre la báscula, sin que ello signifique un fracaso, todo lo contrario, ya que estás poniéndote más fuerte y variando las proporciones de tu cuerpo del modo que más favorece a tu salud y a tu rendimiento.

## SI ERES DEPORTISTA Y COMES, LEE ESTO:

### ***La regla de las tres horas:***

Si no quieres tener problemas al practicar deporte después de comer, debes respetar una regla muy sencilla: deja pasar tres horas desde que acabas de comer hasta que empieces a hacer ejercicio. La explicación es simple: el proceso de la digestión requiere un aporte continuo de sangre oxigenada en la zona digestiva. Al hacer deporte, la sangre es requerida en la zona muscular y se crea un conflicto de intereses entre el músculo y el tubo digestivo.

Además, después de comer se produce una bajada de glucosa que deja a los músculos sin su nutriente principal. Las consecuencias se notan en malestar general, dolor abdominal, sensación de náusea y vómito y disminución del rendimiento muscular.

Puede que tú nunca la respetes y te vaya bien, pero no intentes competir en una carrera con el estómago lleno, puedes acabar vomitando en un rincón.

No confundas esta regla con la recomendación de no meterse al agua hasta pasadas unas horas de la comida. Si la temperatura del agua no es muy fría no tienes problema alguno para empezar a nadar tranquilamente tras comer, pero no se te ocurra hacer un trabajo intenso de natación porque te ocurriría lo que explico en el párrafo anterior.

### ***La ración de espera:***

Algunas personas no pueden pasar tres horas sin comer, la tensión psicológica previa a la competición les provoca una liberación de adrenalina que disminuye las reservas de glucosa en la sangre y deja a los músculos sin energía. Para evitar esto se pueden tomar hasta media hora antes de la salida, alimentos dulces de fácil digestión como frutas, zumos azucarados, bebidas energéticas especiales o frutas secas (higos, orejones, pasas).

### ***Comer justo después de la competición:***

El cuerpo es sabio, e inmediatamente después de un esfuerzo intenso no le apetece tomar alimentos pesados y siente una sed intensa para que repongas los líquidos perdidos en el sudor y evitar la deshidratación. La bebida más sana es el agua, aunque también puedes tomar bebidas especiales isotónicas para deportistas. Trata de evitar los zumos y bebidas carbonatadas pues al estar muy concentradas y dulces aumentan la deshidratación.

### ***La alimentación de recuperación:***

Cuando pasan dos o tres horas de la actividad física, después de recoger los trastos, ducharse, y sentirse intensamente relajado/a, después de liberar endorfinas naturales, aparece el hambre. Es natural, es necesario reponer las calorías perdidas y recargar las reservas energéticas. Es muy importante que los alimentos que se toman sean naturales y de fácil digestión, la razón de esto es que después del esfuerzo, el metabolismo sigue activo y sigue quemando calorías y todo el esfuerzo provoca una gran cantidad de desechos tóxicos que se deben eliminar por la orina. Para ayudar a la depuración se deben evitar los alimentos ricos en proteínas (carne, lácteos, huevos, pescado, legumbres) y se recomiendan verduras, ensaladas, pasta y cereales, por su contenido en vitaminas, minerales y sus propiedades diuréticas y energizantes.