

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA LOS DEPORTISTAS DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO EN CASA

En estas semanas en las que las autoridades sanitarias piden que se permanezca en casa a causa de la pandemia producida por el COVID19, es preciso cambiar algunos hábitos en la alimentación de la población. El grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte quiere hacer unas recomendaciones específicas a los deportistas que, durante esta época de aislamiento, no pueden entrenar al mismo nivel que lo hacían antes.

1. Control de la cantidad de energía. Cuidado con el aumento de peso corporal

El confinamiento domiciliario supone, en la mayoría de los casos, una reducción tanto del volumen como de la intensidad del entrenamiento, y también una disminución de las actividades de la vida diaria no relacionadas con el ejercicio.

La ingesta de alimentos se puede ver influenciada, generalmente al alza, por diferentes factores como el estrés producido por no poder salir de casa, alteraciones del ánimo, convivencia familiar, cambios en el ritmo del sueño, etc. El resultado final es un gasto energético total inferior al habitual que, si no se acompaña de un ajuste en el aporte calórico, generará un superávit energético sostenido, y a la larga, un aumento de peso y cambio de la composición corporal, a expensas de un incremento de la masa grasa. Hay que ajustar el patrón alimentario a las nuevas necesidades, pero también hay que evitar entrar en un déficit calórico sostenido que comprometería el mantenimiento de la masa muscular, la respuesta inmune y la salud en general.

2. Hidratos de carbono, ¿Cuándo tomarlos?

La reducción del tiempo de actividad física durante estas semanas obliga al ajuste del consumo de hidratos de carbono, que, de forma preferente, se realizara las horas previas al entrenamiento, disminuyendo su consumo el resto del día.

3. Disminuir el consumo de grasas totales

Seleccionar los alimentos que aportan grasas más saludables: dar preferencia a la utilización de aceite de oliva virgen extra, frutos secos, y pescados semigrasos y grasos, estos últimos son fuente de vitamina D y de ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA), claves en la reducción del estado inflamatorio.

4. Realizar un consumo de proteínas adecuado

La ingesta de proteínas es necesaria para mantener la masa muscular, objetivo fundamental en esta época de confinamiento, pero debe ser proporcional a las sesiones de entrenamiento. Se recomienda ajustar su consumo, dando preferencia a los alimentos que aportan proteínas de alto valor biológico (calidad), tanto de origen animal (pescados, carnes magras, productos lácteos y huevos), como vegetal (frutos secos, soja y legumbres con cereales).

5. Prestar especial atención al consumo de frutas y verduras frescas

Durante esta cuarentena, el consumo de frutas, vegetales y hortalizas, sobre todo de temporada, debe adquirir especial protagonismo. Como son alimentos de bajo contenido calórico, ayudan a ajustar el balance energético. Además, son especialmente nutritivas, con alto contenido en vitaminas, minerales y ricas en fibra, lo que ayudará a mantener una microbiota intestinal más sana y mejora el ritmo intestinal. Deben estar presentes en cada comida en cualquiera de sus formas: ensaladas, piezas de fruta, purés, hervidos, platos al vapor, zumos etc.... Hay que asegurar tomar todos los días tomar por lo menos dos piezas de frutas ricas en vitamina C como naranjas, fresas, kiwi, piña, mango...

6. Hidratarse bien

Se debe mantener antes, durante y después de la práctica deportiva una adecuada hidratación. Es recomendable una ingesta de líquidos de unos 500 ml/hora de ejercicio. Las bebidas adaptadas para el deporte son las soluciones de reposición que aportan una fuente de hidratos de carbono, de sodio y una osmolalidad adecuada, tres condiciones que se tienen que cumplir siempre. Evitar las bebidas con contenido alcohólico.

7. Importancia de la vitamina D

Esta vitamina realiza numerosas funciones en el organismo, entre las que se encuentran el mantenimiento de los sistemas óseo e inmunitario en buen estado. Existen datos que señalan una correlación entre los niveles bajos de vitamina D y un mayor riesgo de enfermedades respiratorias del tracto superior, y deterioro de la inmunidad sistémica.

La vitamina D se puede obtener de dos formas: por síntesis cutánea a través de la radiación ultravioleta de la luz solar, y por medio de algunos alimentos como el pescado azul (atún, sardinas, salmón) y sus conservas, yema de huevo, productos lácteos enteros o enriquecidos y alimentos fortificados.

La vitamina D juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo, por lo que se aconseja que, durante estas semanas de confinamiento en casa, si es posible, se tome el sol durante 15-20 minutos en la terraza, jardín o a través de las ventanas abiertas. También es importante añadir al menú diario algún alimento rico en esta vitamina: ensalada con atún, salmón a la plancha, sardinitas de lata con huevo duro...

8. ¿Hay que seguir tomando suplementos nutricionales?

En estos momentos de confinamiento el objetivo es el mantenimiento de la forma física más que el entrenamiento de calidad. En general, este periodo puede servir para que los deportistas descansen de la toma de suplementación prescrita para aumentar el rendimiento deportivo. Si están en tratamiento, o en caso de dudas, deben consultar con su médico.

9. Descansar bien es muy importante

Al igual que se deben mantener adecuados hábitos dietéticos, hay que cuidar la calidad del sueño. Mantener el horario habitual de ir a la cama y de levantarse por la mañana ayudará a preservar una rutina sana del descanso nocturno. Se aconseja realizar la actividad física en la primera mitad del día, limitar el consumo de cafeína y evitar estar tumbado durante la jornada. Si se duerme la siesta, que no sea ni demasiado tarde ni demasiado larga. En la medida de lo posible, se debe evitar la exposición a luz procedente de dispositivos electrónicos dos horas antes de acostarse.

10. Ante la duda, consulta con un profesional de la salud

Hay legislación en la Unión Europea y en España sobre alimentos y bebidas y complementos alimenticios en la que se prohíbe que, en el etiquetado, la presentación y la publicidad, es decir en la información al consumidor, se atribuya a los mismos la propiedad de prevenir, tratar o curar enfermedades como el COVID-19, así como sus complicaciones derivadas.

Por lo que se insta a los consumidores a que no adquieran ningún producto promocionado con estas propiedades, y que sigan en todo momento las indicaciones de las autoridades sanitarias y otros organismos gubernamentales de referencia.

Abril de 2020

Grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte
Sociedad Española de Medicina del Deporte