

La autorregulación en la alimentación de los deportistas

DR. J. ESTRUCH.

ADECUACION DE LA ALIMENTACION EN REGIMEN DE RESIDENCIA

En relación con la alimentación deportiva hemos comprobado unos hechos que calificamos de interesantes y útiles para los individuos que viven en una colectividad: la autorregulación en su alimentación. Cuando el atleta ingresa en una residencia deportiva tiene que adaptarse al régimen alimenticio que hemos establecido y que, como es lógico, se ha estudiado con el fin de que sea completo, equilibrado, variado, apetitoso y suficiente. En general establecemos unas 4.500 calorías por día en la siguiente proporción: 60 % hidratos de carbono, 18 % proteínas y 22 % grasas. Muchas frutas y verduras. Estas observaciones son obtenidas por el control médico que comprende seis temporadas deportivas. Durante las dos primeras tuvimos algún problema en el sentido de que algunos atletas deseaban comer más alimentos de los establecidos. Tenían la sensación de que con mayor aporte de alimentación disminuían la fatiga y se entrenarían mejor. Incluso algunos llegaron a relacionar la idea de la alimentación abundante con la calidad de la marca conseguida.

NECESIDAD DE INFORMAR SOBRE LA ALIMENTACION

El trabajo inicial consistió en facilitarles información sobre la alimentación a fin de que tuviesen conocimiento de los principios fundamentales que rigen, y también de las modificaciones que conviene establecer para una buena nutrición. El trabajo realizado en este sentido ha sido útil, ya que después del tercer año

hemos podido comprobar como se han adaptado más fácilmente a la alimentación establecida, habiéndose creado en ellos un hábito regular y ahora comen lo que necesitan. Ellos saben perfectamente, y lo han vivido, como la influencia del peso repercute en el rendimiento, y algunos, cuando se sobrealimentaban comprando por su cuenta alimentos hidrocarbonados, han podido constatar los efectos perjudiciales de cualquier tipo de alimentación hipercalórica.

AUTORREGULACION CONDICIONADA Y ENTRENAMIENTO

Efectivamente, hemos logrado que se estableciera progresivamente una autorregulación, para lo cual el individuo informado de los principios de la alimentación, y por lo tanto aclaradas todas las ideas y conceptos falsos que en este sentido existen, incluso en técnicos deportivos poco documentados, hemos conseguido crear una especie de reflejos condicionados, y el atleta sólo ingiere los alimentos que necesita para su trabajo. Más que una autodisciplina se trata de una autorregulación. Creemos que el entrenamiento deportivo es el responsable de la adquisición de la capacidad de autorregularse, ya que imprime en el atleta un orden, un método, y fundamentalmente una regulación de necesidades y de consumo de calorías. Es más, el atleta que mejor ha seguido un método de entrenamiento, hemos podido comprobar que es el que mejor se ha adaptado al plan de alimentación establecido.

COLABORACION DE TODOS LOS NIVELES

Conviene que estas costumbres de alimentación se inicien pronto en los atletas, especialmente en los jóvenes y consideramos muy necesario que se dé una información científica y técnica a su nivel intelectual, con el fin de que su cumplimiento pueda corroborarse con la correspondiente comprobación práctica. La colaboración de los entrenadores hemos de considerarla imprescindible, y por tal motivo deben estar bien documentados a través de las publicaciones y de los cursos de perfeccionamiento.

Como resumen de lo expuesto proponemos las siguientes consideraciones de orden práctico:

1. La técnica del entrenamiento moderno que se aplica a los atletas de gran rendimiento deportivo exige una buena nutrición común a todos, ya que el consumo global de calorías necesarias ha quedado prácticamente unificado en todas las especialidades, como consecuencia de la cantidad global de trabajo realizado en los entrenamientos.

2. Las normas de alimentación deben dictarse de acuerdo con los criterios científicos, pero respetando las necesidades prácticas para que puedan seguirse. Se respetarán las costumbres de cada país y las modificaciones convenientes se introducirán de forma progresiva.

3. De la misma manera que se educa al atleta en las técnicas del entrenamiento, conviene que por el médico o por el entrenador se le eduque también en la alimentación, vigilando el número de calorías, la diferente composición de los alimentos que intervienen en la dieta y el horario racional de las comidas de acuerdo con la actividad laboral y deportiva.

4. Se logra crear en el atleta una autorregulación de sus necesidades alimenticias. No sólo se desarrolla en él la disciplina de la alimentación dirigida, sino que además sólo come lo que verdaderamente necesita su organismo, e incluso su apetito va dirigido a aquellos alimentos que le son más convenientes.

5. El entrenamiento fomenta la puesta en marcha de mecanismos bioquímicos compensadores. La transformación de los alimentos, tanto energéticos como plásticos dentro del laboratorio humano es de una complejidad bioquímica tan considerable, y de unas características tan individuales, que es capaz de normalizar y compensar una dieta no equilibrada, aunque para ello tendrá que empeñarse en un gasto excesivo, tanto de calorías como de transformaciones bioquímicas, que pueden influir en su régimen económico. Cada individuo transforma los alimentos de acuerdo con sus requerimientos biológicos, y los atletas, a través del entrenamiento a que son sometidos, logran crear unas modalidades en su metabolismo, que hace se asimilen y transformen los alimentos según precisen sus mecanismos biológicos reguladores.