

Petit codi de la dietètica aplicada a l'esport

Pequeño código de la dietética aplicada al deporte

Prof. A.F. Creff*(†); Dra. Yolanda Puentes Zamora**

* Director del Departament de Dietètica de l'Esport de l'Hospital Saint-Michel. Universitat de París.

** Escola de Medicina de l'Educació Física i l'Esport. Universitat de Barcelona. Traductora de la versió espanyola del *Petit codi de la dietètica aplicada a l'esport*.

RESUM

En memòria del Professor Creff, mort l'any passat a París, m'he permès traduir el seu petit codi de la dietètica aplicat a l'esport, en el qual d'una manera senzilla i clara s'expliquen les bases d'una bona alimentació en l'esportista. Aquest codi és d'una gran utilitat tant per al metge de l'esport com per a entrenadors i per a l'esportista en si.

ARTICLE I: La dietètica és part integrant de la preparació biològica de l'esportista, de la mateixa manera que ho és l'entrenament general i l'entrenament especialitzat.

ARTICLE II: En dos esportistes d'igual valor, de les mateixes qualitats, aquell que té el rendiment òptim és qui haurà estat alimentat de la manera més ben equilibrada.

ARTICLE III: Però la dietètica no és res sinó és en la mesura en què s'integra a la "dieta": la bona manera de viure, no solament la bona manera de menjar i beure: la bona higiene alimentària, però també la bona higiene del treball, la bona higiene del son, la bona higiene mental, la bona higiene corporal.

ARTICLE IV: La dietètica aplicada a l'esport proposa les racions, agafant el mot ració en el sentit llatí de la paraula *ratio*: la raó, la mesura i no la restricció.

RESUMEN

En memoria del Profesor Creff, fallecido el año pasado en París, me he permitido traducir su pequeño código de la dietética aplicado al deporte, en el que de una manera sencilla y clara se explican las bases de una buena alimentación en el deportista.

Siendo de gran utilidad tanto para el médico del deporte, como para entrenadores y para el deportista en sí.

ARTÍCULO I: La dietética es parte integrante de la preparación biológica del deportista de la misma forma, el entrenamiento general y el entrenamiento especializado.

ARTÍCULO II: En dos deportistas de igual valor, mismas cualidades, aquél que tiene el rendimiento óptimo, es aquél que habrá estado alimentado de la manera mejor equilibrada.

ARTÍCULO III: Pero la dietética no vale sino en la medida en la que se integra en la "dieta": la buena manera de vivir, no solamente la buena manera de comer y beber: la buena higiene alimentaria, pero también la buena higiene del trabajo, la buena higiene de sueño, la buena higiene mental, la buena higiene corporal.

ARTÍCULO IV: La dietética aplicada al deporte propone las raciones, ración, siendo tomada en el sentido latino de la palabra *Ratio*: la razón, la medida y no la restricción.

ARTICLE V: La ració més important és la de l'entrenament, ja que d'ella procedeix l'organització eficient dins els teixits, de les matèries alimentoses aportades durant el llarg període de preparació.

ARTICLE VI: L'eficàcia de la ració d'entrenament, que és la mateixa per tots, sigui quin sigui l'esport que hom practiqui, rau essencialment en la diversificació d'aportacions alimentoses. "De tot una mica, però d'una mica força".

ARTICLE VII: La ració d'entrenament és equilibrada puix que aporta:

- 15% de pròtids (dels quals la majoria són d'origen animal).
- 30% de lípids (dels quals almenys 2/5 són d'origen vegetal o marí).
- 55% de glúcids (dels quals almenys un 20% són sucres simples).
- 1 ml d'aigua per caloría. 7 ml d'aigua per caloría protídica.

En termes més simples, la ració d'entrenament és equilibrada –així és inscrita dins el sistema 421-GLP (i recomanada pel Ministeri de la Joventut i els Esports de França) quan aporta en cada un dels tres àpats (quatre en infants i adolescents):

- 4 porcions de sucres: una porció de fruita i verdures, una porció d'aliments cuits (llegums verds o cuïtes), una porció de sucres complets (fècules, farines), una porció de sucres simples (sucre, confitura, mel, etc...).
- 2 porcions de pròtids: una amb calci (lactis), l'altra sense calci (productes de carnisseria, de xarcuteria, peix, ous).
- 1 porció de lípids: la meitat d'origen animal (mantega), l'altra meitat d'origen vegetal (olis).
- Una quantitat d'aigua suficient per assegurar sempre una diuresi mínima d'1.5 litres per dia, siguin quines siguin les circumstàncies climàtiques.
- No més d'got de vi per àpat.

ARTICLE VIII: La ració d'entrenament ha de ser variada, agradable, apetitosa. La dietètica no és incompatible amb la gastronomia. Tanmateix, ha d'estar desproveïda de preparacions greixoses, complicades, indigestes i d'aliments rics en àcid úric i àcid oxàlic.

ARTICLE IX: Si després de molt temps la ració d'entrenament és equilibrada, no hi ha d'haver cap interès, ben al contrari, a modificar l'alimentació els dies precedents a la competició.

ARTICLE X: L'últim àpat ha de precedir la competició en 3 ó 4 hores, de manera que s'eviti qualsevol antagonisme entre la circulació al voltant dels òrgans digestius (digestió laboriosa) i la circulació cardíocerebro-muscular (disminució del rendiment).

ARTICLE XI: No obstant això, una ració d'espera (1/8 a 1/4 d'aigua ensucrada) –10 g de mel– totes

ARTÍCULO V: La ración, la más importante es la ración de entrenamiento, pues de ella procede la organización eficiente dentro de los tejidos, de las materias alimenticias aportadas durante el largo periodo de preparación.

ARTÍCULO VI: La eficacia de la ración de entrenamiento, que es la misma para todos, cualquiera que sea el deporte que practique, reposa esencialmente en la diversificación de aportes alimenticios. "De todo un poco pero de poco bastante".

ARTÍCULO VII: La ración de entrenamiento es equilibrada en cuanto a que ella aporta:

- 15% de pròtids (de los que la mayoría son de origen animal).
- 30% de lípidos (de los que al menos 2/5 son de origen vegetal o marino).
- 55% de glúcidos (de los que menos de un 20% son azúcares simples).
- 1 ml de agua por caloría. 7 ml de agua por caloría protídica.

En términos más simples, la ración de entrenamiento es equilibrada, en cuanto está inscrita dentro del sistema 421-GLP. (Recomendada por el Ministerio de la Juventud y los Deportes de Francia), quiere decir, cuando aporta en cada una de las tres comidas (4 en niños y adolescentes):

- 4 porciones de azúcares: una porción de frutas y verduras, una porción de cocidos (legumbres verdes o frutos cocidos), una porción de azúcares completos (fècules, harinas), una porción de azúcares simples (azúcar, confitura, miel, etc...).
- 2 porciones de Pròtids: una con calcio (lácteos), la otra sin calcio (productos de carnicería, de charcutería, de pesca, huevos).
- 1 porción de lípidos: la mitad de origen animal (mantequilla), la mitad de origen vegetal (aceites).
- Una cantidad de agua suficiente para asegurar siempre una diuresis mínima de 1.5 litros por día, cualesquiera que sean las circunstancias climáticas.
- No más de un vaso de vino por comida.

ARTÍCULO VIII: La ración de entrenamiento debe ser variada, agradable, apetecible. La dietética no es incompatible con la gastronomía. Ella debe, no obstante, estar desprovista de preparaciones grasas, complicadas, indigestas y de alimentos ricos en ácido úrico y ácido oxálico.

ARTÍCULO IX: Si la ración de entrenamiento es tras mucho tiempo, equilibrada, no existe ningún interès, al contrario, en modificar la alimentación los días precedentes a la competición.

ARTÍCULO X: La última comida debe preceder a la competición en 3 a 4 horas de manera que se evite todo antagonismo entre la circulación alrededor de los órganos digestivos (digestión laboriosa) y la circulación cardíocerebro-muscular (disminución del rendimiento).

les mitges hores a totes les hores entre la presa de l'últim àpat precedent a la competició i l'inici d'aquesta) pot ser proposada als individus ansiosos per mantenir la glucèmia; per tant, la vigilància és un bon nivell de rendiment.

ARTICLE XII: Les racions de competició varien, d'una banda, en funció de la durada i la intensitat de l'esforç i, de l'altra, de les condicions climàtiques i de l'entorn en què aquest esforç és practicat. Les racions de competició, essencialment, tenen per finalitat assegurar el reemplaçament de reserves hídriques i glucídiques eliminades per l'esforç, però també, quan l'esforç és de llarga durada, les reserves protídiques, lipídiques, minerals i vitamíniques.

ARTICLE XIII: La ració de recuperació, com la ració d'entrenament, ha de ser la mateixa en tots els esports. Essencialment té com a finalitat l'eliminació ràpida de "toxines de fatiga", sobretot d'origen muscular, de manera que s'afavoreix la reparació ràpida dels teixits. Ha de ser quantitativament poc abundant (un atleta fatigat no té gana), molt rica en aigua, pobra en proteïnes (en carns i peixos), normal en glúcids (sucres, fècules, farines) i en lípids (greixos) durant les 24 hores que segueixen l'esforç. Això no obstant, serà hiperglucídica en les competicions on hi ha esforços repetits diaris.

ARTICLE XIV: la finalitat de la dietètica aplicada a l'esport no ha de consistir mai a assajar de millorar les marques i de traspasar els seus límits, sinó evitar la "contra-performance" dels francesos. I és per això que, utilitzant les manipulacions dietètiques, aquestes quedarien emparentades amb les pràctiques criticables del doping.

Elements per a una reeducació nutricional

- Evitar posar sal als aliments abans d'haver-los degustat.
- Disminuir el consum de matèries greixoses d'origen animal (carns, greixos, xarcuteria, porc, llard). No més de 30 a 40 g de mantega per dia. No més de 5 ous per setmana.
- Augmentar el consum de matèries greixoses d'origen vegetal (olis).
- Augmentar el consum de peix (olis marins).
- Disminuir el consum, de glúcids complexos (pa, farines, pastes, arròs, patates).
- Augmentar el consum, de fibres (llegums verdes, crues o cuites o en conserva).
- Augmentar el consum d'aigua: assegurar l'eliminació d'1.5 litres d'orina per 24 hores, sigui quina sigui la temperatura exterior.
- Disminuir el consum de begudes alcohòliques i alcoholitzades (n'hi ha prou amb un got de vi a cada àpat).

ARTÍCULO XI: No obstante, una ración de espera (1/8 a 1/4 de agua azucarada -10 g de miel- todas las medidas horas o todas las horas entre la toma de la última comida precedente a la competición y el comienzo de la misma) puede ser propuesta a los sujetos ansiosos para mantener la glucemia, por tanto la vigilancia es un buen nivel de rendimiento.

ARTÍCULO XII: Las raciones de competición varían en función de la duración e intensidad del esfuerzo por una parte, y las condiciones climáticas y del entorno en el que este esfuerzo es practicado de otra parte. Las raciones de competición tienen por fin, esencialmente, el asegurar el reemplazamiento de reservas hídricas y glucídicas despojadas por el esfuerzo, pero también, cuando el esfuerzo es de larga duración, las reservas protídicas, lipídicas, minerales y vitamínicas.

ARTÍCULO XIII: La ración de recuperación, como la ración de entrenamiento, debe ser la misma en todos los deportes. Tiene como fin, esencialmente, la eliminación rápida de "toxinas de fatiga", sobre todo de origen muscular, de manera que se favorezca la reparación rápida de los tejidos. Debe ser cuantitativamente poco abundante (un atleta fatigado no tiene hambre), muy rica en agua, pobre en proteínas (en carnes y pescados), normal en glúcidos (azúcares, féculas, harinas), y en lípidos (grasas) durante las 24 horas que siguen al esfuerzo. No obstante, será hiperglucídica en las competiciones donde hay esfuerzos repetidos diarios.

ARTÍCULO XIV: La finalidad de la dietética aplicada al deporte no debe, jamás, consistir en ensayar de mejorar las marcas y de traspasar sus límites, sino en evitar la "contra-performance" de los franceses, y es por ello que, utilizando las manipulaciones dietéticas se emparentarían con las prácticas criticables del doping.

Elementos para una reeducación nutricional

- Evitar el salar los alimentos antes de haberlos degustado.
- Disminuir el consumo de cuerpos grasos de origen animal (carnes, grasas, charcutería, tocino, manteca de cerdo). No más de 30 a 40 g de manteca por día. No más de 5 huevos por semana.
- Aumentar el consumo de cuerpos grasos de origen vegetal (aceites).
- Aumentar el consumo de pescado (aceites marinos).
- Disminuir el consumo de glúcidos (pan, harinas, pastas, arroz, patatas).
- Aumentar el consumo de "fibras" (legumbres verdes, crudas o cocidas o en conserva).

- Equilibrar l'alimentació en tres àpats (quatre en el cas dels adolescents). No escamotejar el desdèjuni.
 - Diversificar l'alimentació, evitar la monotonia, fer els àpats apetitosos, gastronomitzar els menús. "De tot una mica, però d'una mica força".
-

- Aumentar el consumo agua: asegurar la eliminación de 1.5 litros de orina por 24 horas, cualquiera que sea la temperatura exterior.
 - Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y alcoholizadas (un vaso de vino en cada comida es suficiente).
 - Equilibrar la alimentación en tres comidas (cuatro en el caso de los adolescentes). No escamotejar el desayuno.
 - Diversificar la alimentación, evitar la monotonia, hacer las comidas apetecibles, gastronomizar los menús. "De todo un poco, pero de poco suficiente".
-