

DECLARACIÓ DE CONSENS DEL COI

Nutrició a l'esport. Any 2003

La quantitat, la composició i els horaris d'ingestió d'aliments poden afectar profundament el rendiment esportiu. Unes bones pràctiques nutricionals ajudaran els atletes a entrenar-se a fons, recuperar-se ràpidament, adaptar-se de manera més eficaç i exposar-se a menys malalties i lesions. Els atletes haurien d'adoptar unes estratègies nutricionals específiques abans i durant la competició per tal d'ajudar a potenciar al màxim el seu rendiment. De la mateixa manera, es beneficiaran de l'orientació d'un nutricionista esportiu, que els podrà aconsellar sobre les necessitats nutritives i energètiques individuals i que els ajudarà també a desenvolupar estratègies nutricionals específiques per a l'esport relatives a l'entrenament, la competició i la recuperació.

Una dieta que proporciona l'energia adequada per mitjà del consum d'una àmplia gamma d'aliments fàcils d'aconseguir en general pot satisfer les necessitats d'oligoelements, greixos, proteïnes i hidrats de carboni per a l'entrenament o la competició. Una dieta adequada ajudarà a que els atletes aconseguixin una envergadura i una composició corporals òptimes per assolir els millors èxits al seu esport. Els atletes, en restringir la ingestió d'aliments, s'arrisquen a patir una deficiència de nutrients que els afectarà tant la salut com el rendiment. La selecció meticulosa d'aliments de gran valor nutricional és especialment important quan el consum d'energia es restringeix per reduir la massa de greix i/o corporal. Els greixos són unes substàncies nutritives importants, per la qual cosa se n'haurien d'incloure a la dieta unes quantitats adequades.

Els atletes haurien de proposar-se assolir un consum d'hidrats de carboni que satisfaci les necessitats energètiques dels seus programes d'entrenament, i també haurien de reemplaçar de manera adequada les seves reserves d'hidrats de carboni durant el període de recuperació entre les sessions d'entrenament i la competició. La manera d'aconseguir això seria que els atletes prenguessin aliments i àpats rics en hidrats de carboni, que també són una bona font de proteïnes i d'altres nutrients. Una dieta variada que satisfaci les necessitats energètiques oferirà en general més proteïnes de les necessàries. La massa muscular es

manté o augmenta amb aquest consum de proteïnes i, d'altra banda, l'horari de consum dels hidrats de carboni i les proteïnes poden afectar l'adaptació a l'entrenament.

Un consum elevat d'hidrats de carboni durant els dies previs a la competició els ajudarà a millorar el rendiment, sobretot si l'activitat física dura més de 60 minuts. La deshidratació afecta el rendiment en la majoria dels esdeveniments i, en conseqüència, els atletes s'hauran d'hidratar bé abans de practicar l'activitat física. Durant l'activitat física, caldria consumir una quantitat de líquid suficient per tal de limitar la deshidratació a menys del 2% de la massa corporal aproximadament. Durant la pràctica prolongada de l'activitat física el líquid proporcionarà hidrats de carboni. El sodi s'hi hauria d'incloure quan les pèrdues per suor siguin elevades, especialment si l'activitat física dura més de 2 hores. Els atletes no haurien de beure si això suposa un augment de pes durant l'activitat física. En tornar-se a hidratar durant la recuperació de l'activitat física, caldria restablir els nivells d'aigua i sals perdudes en suar.

Els atletes reben informació sobre l'ús indiscriminat de suplementes alimentaris. Els suplementes que proporcionen nutrients essencials podrien ser útils quan la ingesta d'aliments o les opcions alimentàries estan restringides, tot i que aquest punt de vista d'assolir la ingestió de nutrients adequada acostuma a ser únicament una opció a curt termini. L'ús de suplementes no compensa les opcions alimentàries escasses ni una dieta inadequada. Els atletes que contempen l'ús de suplementes i d'aliments per a esportistes haurien de considerar-ne l'eficàcia, el cost i el risc per a la salut i el rendiment, així com la possibilitat d'obtenir un resultat positiu en una prova de dopatge.

L'entrenament excessiu i la competició s'associen a conseqüències negatives. Amb el consum d'una dieta variada que sigui adequada en nivells d'energia i oligoelements es pot obtenir una immunitat forta i minimitzar el risc d'infecció, amb la qual cosa també es garantirà un son adequat i es limitaran altres tipus d'estrès quotidià. Tot i que el fet de parar atenció al consum alimentari de calci i ferro és important per als atletes

amb risc de patir deficiència d'aquestes substàncies, l'ús de grans quantitats d'alguns oligoelements també pot resultar perjudicial. Les atletes femenines amb trastorns menstruals haurien d'anar immediatament a un metge especialista qualificat per tal d'obtenir un diagnòstic i un tractament.

L'alimentació pot afavorir tant un major gaudi de la vida com l'èxit a l'esport.

En cas de divergències entre la versió en anglès i les versions traduïdes de la declaració de consens, prevaldrà la versió en anglès.