

Artículo FAM, Junio 2018

Título: Cómo debe ser la nutrición en el atletismo

La salud física de los atletas es clave para realizar la actividad física de forma notable y con éxito.

Debe existir un equilibrio entre el número de calorías consumidas, el número de calorías gastadas, y la ingesta de vitaminas y nutrientes necesarios para que los niveles de energía sean los adecuados.

La palabra básica en este sentido, es el adenosin trifosfato o ATP, que es la molécula de energía que el cuerpo utiliza cuando se realiza cualquier actividad física.

El ATP se forma a partir de la mezcla entre grasas y carbohidratos, aunque de forma progresiva mientras se intensifica el ejercicio físico, esa fuente de energía empieza a obtener su sustento de las reservas de carbohidratos de músculos e hígado, y no suelen ser cantidades muy elevadas, por lo que la posterior recuperación va a ser costosa.

ATLETISMO DE BIENESTAR CON UNA NUTRICION ADECUADA

En primer lugar habrá que analizar las necesidades de cada atleta, es decir, según la edad, la altura y el peso entre otros factores, se necesitarán consumir más o menos calorías a la hora de iniciar una actividad física, ya que ésta también influye en esa ingesta (si se realiza deporte de forma diaria e intensa, o se realiza actividad física de manera esporádica).

La medida estándar de calorías que cualquier cuerpo necesita de manera diaria, varía entre 1.500 y 2.000 calorías, y en el caso de los atletas, se pueden aumentar en 500 ó 1.000 adicionales, según cada caso particular.

Esas calorías tienen diversas formas, que son las siguientes:

- Carbohidratos: es la principal fuente de calorías para cualquier organismo. Se trata de una forma rápida de fabricar energía cuando se trata de carbohidratos simples, pero con el tiempo los carbohidratos complejos son los que suponen una mejor y más consistente fuente de energía corporal, como son el pan integral, la avena, las patatas o el arroz integral.
- Grasa: en pequeñas cantidades se trata de una fuente de energía clave, por el tipo de resultados que se obtienen a partir de ella, de hecho, hasta un 30% de las calorías diarias deben estar constituidas por grasa, del tipo aceite de oliva y frutos secos, sobretodo.
- Proteína: las proteínas deben superar entre un 10 y un 15% de los nutrientes del día, y aquí estamos hablando de los huevos, la leche, la carne e incluso, los frutos secos. Consumir proteínas en grandes cantidades no asegura un mayor volumen en los músculos, sino que puede llegar a ocasionar problemas digestivos y llegar a ser muy perjudicial para la salud.

En resumen, un atleta debe consumir una dieta rica en nutrientes y equilibrada en todos los aspectos, que además contenga vitaminas A, C y E, y minerales como el

calcio, el hierro y el potasio. De igual manera, la dieta debe ser rica en fibra, y en carnes magras, granos enteros, frutas y verduras.

REHIDRATACION: FUNDAMENTAL PARA LOS ATLETAS

El cuerpo está formado en casi un 60% por agua, de forma que se debe mantener ese nivel de hidratación antes, durante y por supuesto, después de realizar cualquier actividad física.

Lo ideal es no ingerir alimentos al menos una hora antes de la carrera, ya que el propio proceso de digestión consume energía, de esta manera, el hecho de sentir sed es síntoma de deshidratación y debe ser combatida cuanto antes, para evitar males mayores y más difíciles de controlar.

En definitiva, para practicar atletismo de una forma sana, será conveniente alimentarse de la forma adecuada, es decir, manteniendo una dieta rica en proteínas, grasas y carbohidratos, pero sobretodo, equilibrada, donde las vitaminas y los minerales estén siempre presentes, y la hidratación del cuerpo sea constante.

En [Fisioalmat](#) también se preocupan por estos aspectos de la carrera, ya que tratar cuerpos sanos es una experiencia única.