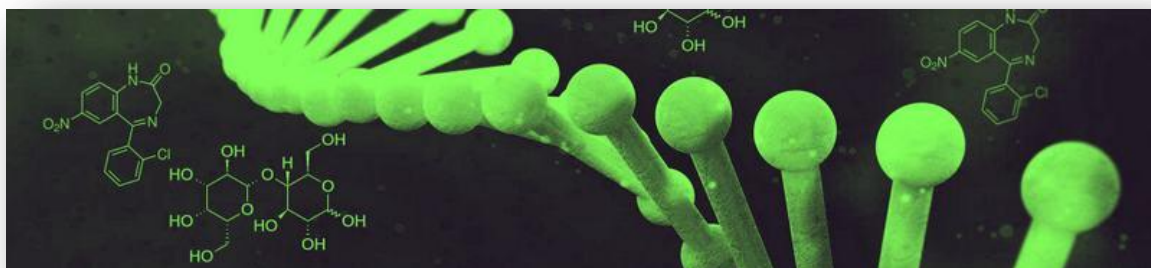


Nutrigenómica en el Atletismo



Actualmente es creciente el conocimiento alrededor de las relaciones entre salud y alimentación. Desde hace décadas, la nutrición ha ido ganando importancia en el mundo deportivo hasta el punto en que cocineros y pinches acompañan en los viajes con las selecciones a médicos para recetar suplementos alimenticios a los atletas. Esta suplementación puede ser sin duda la diferencia entre el conseguir el podio y sufrir una lesión.

La Nutrigenómica se ha introducido en el mundo clínico para resolver y prevenir problemas de salud a través de alimentación y suplementos. En torno a esto surge la nutrigenómica para deportistas, como disciplina emergente que estudia cómo interaccionan los alimentos y sus componentes con la información codificada en nuestros genes y con todo el entramado metabólico que se deriva de ello, así como sus consecuencias a todos los niveles. La nutrigenómica se ocupa también de conocer y caracterizar la diferente respuesta a la alimentación según el genotipo y según la historia alimentaria individual. Desde su implantación en España ha demostrado grandes logros en pacientes deportistas, que se han recuperado de lesiones de larga duración y lo que es más importante, lesiones que aparecían de forma recurrente y paraban los entrenamientos y la progresión de los atletas.

El más claro ejemplo de estos cambios es el que producen los antioxidantes en los deportistas. Un elemento como los antioxidantes en la dieta, recomendados de forma habitual como la cura para el envejecimiento están completamente contraindicados para deportistas que se encuentren en competición, ya que al contrario de lo que se pensaba bajan el rendimiento.

Esta suplementación en forma de pastillas, zumos u otros medios habrá de tomarse únicamente en pretemporada para que el cuerpo sufra menos en el

periodo del año de competición y se recupere de los excesos del verano. Posteriormente, el resto de la temporada, la ingesta de antioxidantes evitará la oxidación que se produce en nuestras células y que se debe producir en la competición. Si un atleta de fondo que tiene que oxigenar y realizar el proceso de oxidación durante una hora o más en una carrera ingiere alguna sustancia que impida químicamente esta carrera, sentirá como su sangre no transporta la energía suficiente bajando el rendimiento, sin entender por qué.

El siguiente ejemplo es igualmente claro tras una pequeña explicación de fisiología básica:

Los músculos se contraen cuando el calcio se libera en el músculo haciendo que dos pequeñas moléculas protéicas: la actina y la miosina, se unan haciéndose más "pequeñas", lo que hace el músculo más pequeño y así lo acortan. De esta manera, tener calcio de buena calidad es importante, pero sobre todo es importante tener el elemento que produce la relajación de este tejido para no sobre-esforzarlo, contracturarlo o algo peor. El elemento que relaja la musculatura a demanda del sistema nervioso es el magnesio. Este elemento está presente en las verduras y otros alimentos, siendo **seguro** insuficiente en la alimentación de los deportistas. La suplementación de magnesio en deportistas ha demostrado bajar las contracturas, en porcentaje, a mucho menos de la mitad, las sobrecargas, las miogelosis, los defectos musculares en general y la sensación de fatiga post-competición.

Al igual, que estos dos procesos tan básicos pueden ayudar al rendimiento de los deportistas, hay muchos más que son específicos de cada deporte y generales de los deportistas de cada nivel. Así en la Clínica Ilion el departamento de diagnóstico y el de nutrición trabajan conjuntamente generando reglas nutricionales específicas para cada deportista y en cada momento del año, según requisitos de la competición.

Una vez entendido cómo la química de nuestro cuerpo nos empuja a la meta o nos lastra a estar en casa lesionados puedes elegir mejorar los procesos que te ayudarán a llegar al máximo de tu potencial y diferenciate de tus competidores.

Si quieres recibir información personalizada sobre nutrigenómica para mejorar tus rendimientos solicita una primera consulta gratuita indicando que perteneces a la Federación Madrileña de Atletismo.

<http://www.clinica-ilion.com/>