

## Deporte y complementos nutricionales

Dra. Consol Montilla

El deportista tiene mayores necesidades nutricionales. Es algo que sabemos hace mucho tiempo. Pero...se nutre adecuadamente? En el mercado hay diversos productos que completarán la alimentación del deportista. Todos ellos nos pueden ayudar, pero hay algunos que son absolutamente imprescindibles. Por un lado los a.a. esenciales y por otro lado los omega 3, en concreto los que son antiinflamatorios (E.P.A.)

Los a.a. esenciales se encuentran en algunos productos del mercado, pero no todos tienen la misma biodisponibilidad. Esto significa que cualquier complemento alimentario que tomemos tiene que ser en las dosis adecuadas para nuestra constitución y estilo de vida y que no nos produzca sobrecarga en órganos como hígado y riñón. Cuando tomamos una proteína, sea alimentaria o sea un complemento añadido a nuestra ingesta diaria de proteína, tenemos una parte

de esta proteína que entrará en vía de síntesis (vía anabólica) de proteínas corporales, de hecho es esa fracción la que nos interesa, ya que la otra parte que no entre en vía de síntesis va a formar catabolitos nitrogenados y se va a eliminar por el riñón. Esta fracción que se ha transformado en catabolitos nitrogenados sobrecarga mis órganos de drenaje, hígado y riñón, por tanto interesa que esa fracción sea mínima, a ser posible 0. Sólo hay un producto en el mercado que cumpla esa característica.

Por qué son tan importantes los a.a.? Son nuestros "ladrillos". Nuestros órganos, tejidos...están formados por proteínas. Nuestros neurotransmisores, algunas hormonas, son proteínas. Nuestra estructura es proteína. La grasa y los hidratos de carbono nos aportan energía, de reserva o inmediata, pero no nos dan la materia prima que necesita el cuerpo para mantenerse físicamente y psíquicamente en forma.

El deporte exige mayores aportes proteicos y se han de dar siempre complementos para apoyar esa exigencia. Sólo así se podrá mantener un ritmo adecuado independientemente de la edad. Sí, es posible mejorar la resistencia, mejorar la masa muscular y ósea si ese aporte está asegurado. Es posible mantener una actitud positiva si no merman nuestros neurotransmisores como la dopamina.

Con el envejecimiento las exigencias nutricionales son mayores. Es absolutamente imprescindible el aporte, siempre con supervisión médica, de nutrientes esenciales, los a.a. esenciales y los ácidos grasos esenciales.

Por otro lado, son necesarios los omega 3 tipo E.P.A. porque siempre que se hace deporte hay inflamaciones a nivel muscular, a nivel articular. No necesariamente son percibidas de forma inmediata, pero sí que van creando un caldo de cultivo para que haya un mayor desgaste. Si queremos mantener adecuadamente los tejidos de sostén hay que reforzarlos y corregir las lesiones que produce cualquier deporte (sean o no evidentes). Para ello contamos con los omega 3, son antiinflamatorios naturales que con dosis correctas para cada individuo evitarán dichas lesiones. Cuantas veces escuchamos a deportistas que tienen tendinitis? No es más que la consecuencia de repetidas lesiones en el tendón que finalmente se inflama de forma crónica. Si antes de que esto ocurriera hubieramos puesto remedio a la inflamación subaguda, no se habría llegado a la tendinitis. Es importante elegir también correctamente los omega 3, su dosis y especialmente saber que no contienen metales pesados como el mercurio. Ahí se diferencian unos omega 3 de otros.

## Mujeres de verdad

DRA NIEVES URIZ

Nos engañan cuando, en una revista de esas femeninas, nos dicen que nos van a presentar "mujeres de verdad". Nos acercamos a ellas con auténtica ilusión esperando encontrar fotografías y reportajes de mujeres como nosotras, que, si tenemos suerte, trabajamos por un salario insuficiente, hemos de multiplicarnos para llegar a recoger a los niños a la salida del colegio, para

hacer la compra, tener la ropa a punto, darles de comer, ordenar la casa. Que, si tenemos suerte, tenemos un marido o un compañero que "nos ayuda", no nos dice que estamos gordas, y se come todo lo que le damos.

En esas revistas nos engañan porque las "mujeres de verdad" que nos enseñan son directivas de una gran empresa, o dueñas, ellas mismas, de dicha empresa, o políticas, todas elegantes, bien vestidas, peinadas y maquilladas, que nos cuentan lo duro que ha sido llegar hasta donde están. Muy duro, seguro, pero ¿menos esforzado de lo que ha sido para la mayoría de mujeres estar en donde

están? Y para mayor disgusto, ninguna de ellas es gorda, ni tiene cartucheras, ni barriga, y, si las tiene, no se le notan.

Llego a la conclusión de que las mujeres de verdad no existen. No lo son las que nos quieren presentar como tales, pero tampoco debemos serlo la mayoría porque no encajamos en el modelo. Así pues, al género femenino deberíamos dividirlo entre las mujeres irreales, las actrices, modelos, superestrellas, inalcanzables y las mujeres, nosotras, ni inalcanzables, ni de verdad, mujeres sin calificativo ¿No nos lo mereceremos? ¡Vaya chasco!



Amplifon, líder en solucions auditives, t'ofereix avantatges exclusives:

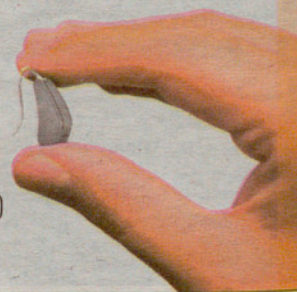
Revisió auditiva gratuïta

Prova d'audiòfons gratuïta

Fins a un 30% de descompte\*

Centre Auditiu Amplifon

Girona,75 - 08402 GRANOLLERS - Tel. 938 406 470



\* valoració segons model

www.amplifon.es