

Fecha: 14-04-2024
 Medio: El Día
 Supl.: El Día
 Tipo: Noticia general
 Título: ¿Es importante una correcta nutrición deportiva?

Pág.: 19
 Cm2: 677,9
 VPE: \$ 1.035.090

Tiraje: 6.500
 Lectoría: 19.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida

SUPLEMENTACIÓN RESPONSABLE

¿Es importante una correcta nutrición deportiva?

POR: EQUIPO EL DÍA

Los desafíos y la búsqueda constante por la excelencia son características esenciales del mundo deportivo. En este camino, la nutrición deportiva -esa que incluye suplementos alimenticios además de una alimentación balanceada- es clave, pudiendo marcar una gran diferencia en los resultados. Para los deportistas, estos suplementos son un recurso fundamental para equilibrar la dieta, según el desgaste del entrenamiento físico, por lo que la orientación profesional debe incorporarse a ésta, más allá de lo que

el coach, los amigos o compañeros de disciplina puedan aconsejar.

"La importancia de la nutrición deportiva radica en la capacidad para optimizar el rendimiento en la práctica física y acelerar la recuperación del organismo. En este sentido, agregar suministros adecuados de nutrientes es indispensable para mantenerse saludables y fuertes, evitando problemas como la fatiga prematura o el aumento de lesiones. Sin embargo, se debe saber qué, cómo y cuánto, en base a las necesidades específicas de cada persona, para evitar otros riesgos para el organismo", indica Magdalena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada.

Además, agrega que "sólo con alimentación es difícil alcanzar a cubrir los requerimientos que requiere un deportista por su alto costo, ganancia en tiempo de preparación, observar resultados en un corto plazo y tener beneficios del deporte, como el aumento muscular, rendimiento, o fuerza, entre otros".

A pesar de que la mayoría de los suplementos y vitaminas que se venden son productos de comercialización libre, la profesional señala que es importante entender quiénes necesitan consumirlos. "Si una persona los utiliza porque escuchó que eso puede ayudarlo a bajar de peso y olvida tener una alimentación balanceada, está cometiendo un grave error. Por el contrario, un deportista que entrena más de cuatro horas diarias necesitará ayuda de proteínas para reparar su musculatura.", explica.

SUPLEMENTACIÓN RESPONSABLE

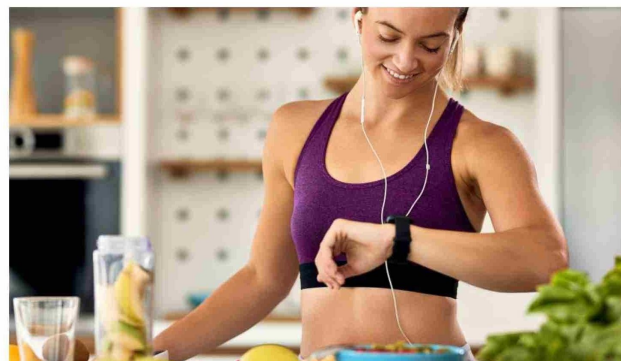
Por esto, es fundamental entender algunos de los principales compuestos de estos productos, saber cómo aportan a la funcionalidad del organismo y conocer de sus riesgos en caso de ser consumidos sin la supervisión de un experto en la materia.

Uno de ellos son las proteínas en polvo, claves para mejorar las adaptaciones al entrenamiento, buscando un aumento y mantenimiento en la masa muscular. Entre sus beneficios está la practicidad de su uso y una mayor velocidad en su digestión, aunque su aporte no bastaría

si dentro de la dieta no se incluyen aportes diarios que deben provenir, especialmente, de la alimentación.

Otra es la creatina, una de las sustancias más estudiadas y con evidencias científicas sólidas sobre su efectividad para aumentar la masa muscular, la fuerza y mejorar el rendimiento en disciplinas deportivas de alta intensidad. "Sin embargo, si estas sustancias no se consumen de forma correcta podrían producir un aumento de la urea y la creatinina en la sangre, desencadenando daños hepáticos o renales", subraya Galarce.

Otro de los componentes que suelen contener estos suplementos es la taurina, un aminoácido que trabaja en el proceso metabólico del organismo, además de tener propiedades antioxidantes.



Los suplementos pueden significar una buena estrategia para mejorar el rendimiento - o algunas de sus variables, además de promover las adaptaciones a diversos tipos de entrenamientos

dantes. Algunos estudios señalan que contribuiría con el trabajo cardíaco congestivo, por lo que sería de gran ayuda para actividades intensas. Ahora, si esto se mezcla con cafeína, se obtendrá un mayor rendimiento mental, aportando en la energía y concentración.

La doctora comenta que para que los deportistas aprovechen correctamente los beneficios de la taurina, debe ser un profesional quien determine las cantidades a consumir y su frecuencia, así como la combinación con otro tipo de ingredientes. "Por ejemplo, en

el caso de la cafeína, esta tiene efectos secundarios como el aumento en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, además de causar pérdida de magnesio, problemas de sueño y ansiedad", indica.

De acuerdo con la Alianza Latinoamericana de Nutrición Responsable, América Latina representaría el 7% del consumo total de suplementos a nivel mundial, mientras que en Chile el 40% ha consumido algunos de estos productos ya sea por motivos que tienen que ver con el rendimiento deportivo, salud o estética.

PUBLICA CON
NOSOTROS
 CONTACTO COMERCIAL
 (51) 2200 410

DR. DIEGO POLANCO
 CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y REPARADORA
 Hospital Universitario de Getafe, Madrid, España.
 MÉDICO CIRUJANO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE.
 Acreditado por CONACEM y Superintendencia de Salud en Cirugía Plástica.

MIEMBRO SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA.

- Abdominoplastia sin drenajes y Lipoescultura con transferencia de grasa.
- Aumento, reducción y levantamiento de mamas con y sin implantes.
- Cirugía de Ginecomastia.

CONSULTAS:

- Agendar Consulta al WhatsApp +569 48189883 · +569 79478253
- www.instagram.com/drpolanco
- www.diegopolanco.cl

Dr. Javier Fernández Dodds

CIRUJANO VASCULAR ENDOVASCULAR

Somos líderes en el tratamiento de las Enfermedades Venosas.

- Sólo tecnología y técnicas ambulatorias.
- Centros en La Serena y Santiago.
- Próxima apertura de nuevas instalaciones en La Serena.

vascularholley.cl

La Serena y Santiago

Agenda tu hora:

- +569 44374327
- +569 87688953
- 223789746