

DECLARACIÓN DE CONSENSO DEL COI

Nutrición en el deporte. Año 2003

La cantidad, la composición y los horarios de ingestión de alimentos pueden afectar profundamente al rendimiento deportivo. Unas buenas prácticas nutricionales ayudarán a los atletas a entrenarse a fondo, recuperarse rápidamente, adaptarse de forma más eficaz y exponerse a menos enfermedades y lesiones. Los atletas deberían adoptar estrategias nutricionales específicas antes de y durante la competición a fin de ayudar a potenciar al máximo su rendimiento. Asimismo, se beneficiarán de la orientación de un nutricionista deportivo, que les podrá aconsejar sobre sus necesidades nutritivas y energéticas individuales y que también les ayudará a desarrollar estrategias nutricionales específicas para el deporte relativas al entrenamiento, la competición y la recuperación.

Una dieta que proporciona la energía adecuada por medio del consumo de una amplia gama de alimentos por lo general fáciles de conseguir puede satisfacer las necesidades de oligoelementos, grasas, proteínas e hidratos de carbono para el entrenamiento y la competición. Una dieta adecuada ayudará a los atletas a conseguir una envergadura y una composición corporales óptimas a fin de cosechar los mayores éxitos en su deporte. Los atletas, al restringir la ingestión de alimentos, se arriesgan a padecer una deficiencia de nutrientes que afectará tanto a su salud como a su rendimiento. La selección meticulosa de alimentos de gran valor nutricional es especialmente importante cuando el consumo de energía se restringe para reducir la masa de grasa y/o la corporal. Las grasas son sustancias nutritivas importantes, por lo que deberían incluirse en la dieta cantidades adecuadas de dichas sustancias.

Los atletas deberían proponerse alcanzar un consumo de hidratos de carbono que satisfaga las necesidades energéticas de sus programas de entrenamiento y también deberían reemplazar de forma adecuada sus reservas de hidratos de carbono durante el período de recuperación entre las sesiones de entrenamiento y la competición. La manera de conseguirlo sería que los atletas tomaran alimentos y comidas ricos en hidratos de carbono, que también son una buena fuente de proteínas y de otros nutrientes. Una dieta variada que satisfaga las necesidades energéticas ofrecerá por lo general más proteínas de las necesarias. La masa muscular se mantiene o aumenta con este consu-

mo de proteínas y, por otra parte, el horario de consumo de los hidratos de carbono y las proteínas puede afectar a la adaptación al entrenamiento.

Un consumo elevado de hidratos de carbono durante los días previos a la competición le ayudará a mejorar el rendimiento, sobre todo si la actividad física dura más de 60 min. La deshidratación afecta al rendimiento en la mayoría de los acontecimientos y, en consecuencia, los atletas deberán hidratarse bien antes de realizar la actividad física. Durante la actividad física, debería consumirse una cantidad de líquido suficiente a fin de limitar la deshidratación a menos del 2% de la masa corporal, aproximadamente. Durante la práctica prolongada de la actividad física, el líquido proporcionará hidratos de carbono. El sodio debería incluirse cuando las pérdidas por sudor sean elevadas, especialmente si la actividad física dura más de 2 h. Los atletas no deberían beber si ello supone un aumento de peso durante la actividad física. Al volver a hidratarse durante la recuperación de la actividad física, se deberían restablecer el agua y las sales perdidas al sudar.

Los atletas reciben información acerca del uso indiscriminado de suplementos alimentarios. Los suplementos que proporcionan nutrientes esenciales podrían ser útiles cuando la ingestión de alimentos o las opciones alimentarias están restringidas, aunque este punto de vista de alcanzar la ingestión de nutrientes adecuada suele ser únicamente una opción a corto plazo. El uso de suplementos no compensa las opciones alimentarias escasas ni una dieta inadecuada. Los atletas que contemplan el uso de suplementos y alimentos para deportistas deberían considerar su eficacia, su coste y el riesgo para la salud y el rendimiento, así como la posibilidad de obtener un resultado positivo en una prueba de dopaje.

El exceso de entrenamiento y de competición se asocia a consecuencias negativas. A través del consumo de una dieta variada que sea adecuada en aportes de energía y oligoelementos puede obtenerse una buena inmunidad y puede minimizarse el riesgo de infección, con lo que también se garantizará un sueño adecuado y se limitarán otros tipos de estrés cotidiano. Aunque el hecho de prestar atención al consumo alimenticio de calcio y hierro es importante para los atletas con

riesgos de presentar deficiencia de estas sustancias, el uso de grandes cantidades de algunos oligoelementos también puede resultar perjudicial. Las atletas femeninas con trastornos menstruales deberían acudir inmediatamente a un médico especialista cualificado a fin de obtener un diagnóstico y un tratamiento.

La alimentación puede favorecer tanto un mayor disfrute de la vida como el éxito en el deporte.

En caso de divergencias entre la versión en inglés y las versiones traducidas de la declaración de consenso, prevalecerá la versión en inglés.