

Nutrientes para el ejercicio

NUTRIENTES PARA EL EJERCICIO

En general, se considera que los factores que, en mayor grado, influyen sobre el rendimiento físico son los condicionantes genéticos, el entrenamiento y la nutrición. La nutrición óptima tiene diversos componentes y fases por lo que un profundo conocimiento fisiológico de los aportes nutricionales y del ejercicio físico son imprescindibles para el necesario y complejo abordaje multifactorial.

Los **hidratos de carbono** y los **lípidos** (azúcares y grasas), junto con la adecuada hidratación, son los nutrientes básicos para los esfuerzos de larga duración, continuos o intermitentes, y el porcentaje que se utilice de cada uno de ellos guardará relación con la duración, la intensidad y las características del esfuerzo pero, también, con los depósitos o reservas disponibles de cada uno de ellos en el organismo, en general, y, de manera especial, en los propios músculos.

Los depósitos musculares de hidratos de carbono (de **glucosa**) pueden llegar a verse comprometidos en esfuerzos prolongados. Por su parte, la disponibilidad de lípidos (de **ácidos grasos**) también puede llegar a ser subóptima en esfuerzos con necesidades energéticas totales importantes ya que, pese a existir grandes reservas corporales en el tejido adiposo, su capacidad de movilización y de transporte es lenta y relativamente baja por unidad de tiempo.



Por ello, y por haberse documentado reducciones significativas en la disponibilidad tanto de la glucosa como de los ácidos grasos por parte de las fibras musculares a lo largo de un esfuerzo físico, se hace aconsejable la ingesta de hidratos de carbono y de lípidos de fácil metabolismo energético (como es el sano y natural ácido oleico), antes y durante dichos esfuerzos así como en los períodos de recuperación. Una forma cómoda y eficaz para conseguir dichos objetivos es por medio de la ingesta de frutos secos que, por sus propias características, permiten aportar gran cantidad de energía y de componentes nutricionales en muy poco peso dado que apenas contienen agua (por eso, los llamamos frutos “secos”), nutriente muy importante pero que carece de valor energético. Este tipo de productos como, por ejemplo, las almendras contienen, además, una importante cantidad de proteína que puede contribuir a satisfacer los incrementados requerimientos de **aminoácidos** asociados al ejercicio físico.

Los extensos y profundos conocimientos teóricos y prácticos sobre nutrición y ejercicio físico del profesor Ramon Segura son un claro aval para la utilización de estos suplementos dietéticos, cuyo componente básico son las almendras, por parte de todos aquellos que desean optimizar su práctica deportiva. En mi opinión, nos encontramos ante un suplemento nutricional especialmente interesante para el rendimiento deportivo por lo

completo, lo natural, lo fácil de conservar y transportar y, además, por lo placentero de su ingesta.

Dr. José Luis Ventura

Especialista en Medicina del Deporte y de la Educación Física, Especialista en Cardiología, Colaborador de la Unidad de Fisiología del ejercicio, Facultad de Medicina, Universidad de Barcelona.