



SOLUCIONES NUTRICIONALES PARA LA MUJER ATLETA

Para nadie es un secreto que la participación de las mujeres en el deporte no ha sido fácil, desde los tiempos en que se prohibía completamente su participación porque se pensaba que podría “explotarles el útero”; o los intentos por participar de manera anónima, como es el caso de Kathrine Switzer, primera mujer en correr un maratón en Boston, y a quien trataron de sacar de la competencia los organizadores. Ha sido un largo camino que recorrer, y fue hasta los Juegos Olímpicos de Londres en 2012, la primera vez en que todos los países participantes incluyeron mujeres en sus delegaciones; y en general, cada vez aumenta más la presencia de la mujer en el deporte, tanto competitivo como recreativo.

“Las niñas y las mujeres deben ser motivadas para participar en el deporte y buscar la excelencia en su rendimiento, pero también existe la obligación por parte de los profesionales de la salud responsables del bienestar de estas atletas de conocer la influencia de la nutrición sobre la salud ósea y reproductiva.”

[Pronunciamento de la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional].



En la actualidad, el consumo de dietas inadecuadas es el principal problema nutricional de las atletas mujeres. Se ha reportado que los problemas nutricionales más comunes en las atletas son:

- El consumo deficiente de calorías y la incorrecta selección de alimentos, al seguir dietas que limitan ciertos grupos de alimentos, lo que puede llevar a deficiencias en el consumo de proteínas, carbohidratos y ácidos grasos esenciales.
- Deficiencias de calcio, vitaminas del complejo B, hierro y zinc.

Estas deficiencias pueden disminuir la habilidad del cuerpo para formar hueso, mantener la masa muscular, reparar los tejidos dañados y recuperarse de lesiones; además, tendrán un efecto directo sobre el entrenamiento, ya que aumentará el riesgo de presentar fatiga, habrá dificultad para mejorar el rendimiento o incapacidad de entrenar a alta intensidad.

Para mujeres activas, consumir una dieta con menos de 1800 kcal al día, hace difícil obtener los nutrimentos que se requieren para mantener el ejercicio y la salud general.

Además de consumir las calorías necesarias, las mujeres en entrenamiento requieren consumir suficientes carbohidratos (al menos 5-6 g/kg peso o 300-360 g para una atleta de 60 kg) en su alimentación diaria para mantener sus reservas de energía, también conocidas como glucógeno, que se almacenan en los músculos e hígado; incluso hay reportes de que una carga de carbohidratos previa a una competencia de resistencia no se puede lograr si no se consumen al menos 8 g de carbohidratos por kg de peso (480 g en el caso de una atleta de 60 kg). Así, es importante incluir en cada comida y sobretodo cerca del ejercicio, alimentos que contengan carbohidratos como arroz, pasta, tortilla, quinoa, amaranto, frutas, verduras etc., para mantener estas reservas de energía y poder rendir bien en el entrenamiento.

También es importante el consumo adecuado de proteínas. Incluir en cada comida y después del ejercicio alrededor de 20 g de proteína de alta calidad (como leche y demás lácteos, pescado, pollo, huevo) puede mejorar el balance total de proteínas.

El consumo de fuentes de calcio y hierro también es relevante en la mujer que se ejercita. Incluir leche, yogurt o queso; vegetales verdes, jitomate o tortilla de maíz nixtamalizado puede ayudar con el calcio; o carnes, leguminosas (frijol, lenteja), huevo y vegetales verdes con el hierro. La suplementación de estos nutrimentos deberá ser supervisada por un experto porque hay riesgo de presentar toxicidad, especialmente en el caso de los suplementos de hierro.

Así, una mujer puede practicar deportes y tener un buen rendimiento, pero es importante evitar los problemas que se pueden presentar en la alimentación, empezando por consumir una dieta que aporte suficientes calorías y que incluya una variedad de alimentos que aporte todos los nutrimentos que se necesitan para mantener el rendimiento y la salud.