

Vitaminas y Minerales, elementos básicos para los deportistas

POR Christopher D. Jensen para 'PowerBar Nestlé Nutrition'

Los deportistas están acostumbrados a oír hablar acerca de los carbohidratos que alimentan los músculos y los aminoácidos y las proteínas que ayudan a construir el tejido muscular. Pero ¿y de las vitaminas y minerales? En este artículo se verá su importancia, tanto para la salud como para el rendimiento deportivo. También vamos a explorar estrategias prácticas para ayudar a obtener las vitaminas esenciales y minerales que más se necesitan en el día a día

Las vitaminas son sustancias bioquímicas que necesitamos en pequeñas cantidades a fin de estar sanos y poder dar lo mejor de nosotros, tanto a nivel personal, intelectual y deportivo. Las vitaminas se miden en miligramos o microgramos. Los nutricionistas se refieren a las grasas, carbohidratos y proteínas como macronutrientes, y se refieren a las vitaminas como micronutrientes. Lo ideal es obtenerlas de los alimentos, pero si de ellos no recibimos la cantidad adecuada, o consumimos más de lo habitual, deberemos tomar suplementos para completar la dieta.

Algunas vitaminas son solubles en grasa, como la A, D, E y K. Éstas se almacenan en el cuerpo y se pueden conservar durante largos períodos. Otras, en cambio, son solubles en agua como la vitamina C y el complejo de las ocho vitaminas B: Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido Pantoténico, Piridoxina, Biotina, Ácido fólico y Cianocobalamina.

Los minerales son sustancias que se encuentran naturalmente en la corteza terrestre. Algunos de ellos son esenciales para la salud y sólo pueden obtenerse a partir de lo que comemos y bebemos. Los minerales esenciales tienen dos subclases: los minerales importantes que necesitamos en cantidades de 100mg o más como el Sodio, Potasio, Calcio, Fósforo, y Magnesio, y otros minerales que también son necesarios en menor cantidad al día (20mg) como el Hierro, Zinc, Cobre, Selenio y Cromo.



Los deportistas de élite saben que la bebida Isotónica de PowerBar contiene buena parte de las vitaminas y minerales básicos e imprescindibles para su exigente dieta.

Contrariamente a la creencia popular, las vitaminas y los minerales no dan energía, pero sí juegan un papel clave en el metabolismo de carbohidratos y grasas que son los principa-

les combustibles musculares durante el ejercicio. También están implicados en la reparación y construcción de proteínas musculares en respuesta al desgaste del entrenamiento.

Si la vitamina B se encuentra en cantidad suficiente en la dieta, obtendremos como resultado que las enzimas metabólicas pueden hacer su función de forma correcta y eficaz.

En definitiva, las vitaminas y los minerales favorecen el crecimiento y el desarrollo, la contracción muscular, el equilibrio de hidratación, la función nerviosa, el metabolismo de la energía, la reparación de tejidos, el metabolismo óseo, el transporte de oxígeno por todo su cuerpo, y la función inmunológica.

Hay algunos micronutrientes que merecen una atención especial, ya sea porque normalmente se quedan cortos en la dieta de ciertos grupos de deportistas, o porque consumirlos durante el ejercicio puede ofrecer una mejora en el rendimiento.

El calcio y la Vitamina D

El Calcio y la vitamina D son imprescindibles cuando se trata de apoyar el desarrollo del hueso. Ambos tienden a ser escasos en la dieta de los deportistas, y son especialmente necesarios en las dietas de las mujeres. El entrenamiento y la competición afectan a los huesos. Tú no lo notas, pero tus huesos están constantemente sometidos a un proceso de remodelación. Tener suficiente calcio en la dieta ayudará al proceso de remodelación ósea. Y además tener suficiente vitamina D ayuda a promover la absorción del Calcio.

Sin el suficiente Calcio y vitamina D aumenta el riesgo de fracturas. La

reducción de grasa corporal puede ayudar en el corto plazo con el rendimiento deportivo, un aporte inadecuado de calorías, junto con muy poco Calcio y vitamina D es devastador para los huesos. La solución es consumir suficientes calorías cada día, y para asegurarse que también está satisfaciendo las necesidades de Calcio y vitamina D.

Leche enriquecida, cereales y salmón son algunas fuentes de vitamina D. Buenas fuentes de Cal-

Al tiempo que transporta el dióxido de carbono a los pulmones para expulsarlo. Las mujeres están particularmente en riesgo debido a las pérdidas de sangre menstrual y el hecho de que suelen consumir menos calorías y menos carne roja rica en Hierro. Los atletas que todavía están creciendo, así como los atletas vegetarianos, también pueden estar en mayor riesgo de deficiencia de Hierro.

Algunas fuentes de Hierro son la carne roja o de ave, cereales

suele ocurrir con más frecuencia en los atletas participantes en eventos de ultra resistencia, como maratones, triatlones, y similares. En algunos estudios la vitamina C redujo la probabilidad de contraer resfriados o una irritación de pecho después de una competición.

Sodio

El Sodio merece una "atención especial" porque es el electrolito más importante que se pierde con el sudor y la sudoración es cru-



Recomendación: es importante leer las especificaciones técnicas de los suplementos deportivos para conocer sus aportes vitamínicos y minerales.

Las vitaminas y los minerales no los puede fabricar el cuerpo humano, pero los necesita para estar saludable

cio son la leche, el queso, el yogur, las verduras, y el zumo de naranja. Si no puedes obtener suficientes Calcio y vitamina D de los alimentos toma un suplemento dietético que contenga los dos.

El Hierro

Con una dieta baja en Hierro disminuye el rendimiento deportivo, el Hierro se encuentra en los glóbulos rojos de la sangre, la "hemoglobina" es básica para transportar el oxígeno a los músculos y otros tejidos durante el ejercicio.

para el desayuno, y frutas ricas en vitamina C o zumos de frutas, también productos de grano y hortalizas. La vitamina C duplica la absorción del Hierro de los vegetales. Atención: sólo se debe tomar un suplemento de Hierro de dosis más altas si un médico te indica que debes hacerlo.

Vitamina C

La vitamina C es importante, entre otras cosas, porque puede ayudar a reducir la incidencia de infecciones de las vías respiratorias, lo que

cial para el enfriamiento del cuerpo durante el ejercicio.

Si se practica un ejercicio intenso y prolongado vale la pena incluir Sodio en la dieta, PowerBar Isotónico y PowerGel, que contiene Extra Sodium, cumplen con ese cometido. Ambos representan la manera más fácil y efectiva de obtener líquidos y Sodio al mismo tiempo. El beneficio es una hidratación más eficaz, que nos permite rendir al máximo y evitar los posibles efectos adversos para la salud de la deshidratación. ❖❖❖

PowerBar
PREMIUM SPORTS NUTRITION



La PowerRevolución.
Con un promedio de un 8% de mejora en el rendimiento* con el nuevo C2MAX

Gunn-Rita Dahle:
Campeona del Mundo 2004, 2005, 2006
Campeona Olímpica 2004.
Usuaria de PowerBar desde 2003.

POWERBAR® GEL

FUEL 1 DURING 2 3

La transición cuántica en la nutrición deportiva: La nueva combinación de hidratos de carbono C2MAX de PowerBar® contiene una mezcla especial de glucosa y fructosa que puede permitir hasta un 55% más de absorción de carbohidratos. Los estudios científicos han demostrado que la consiguiente energía extra liberada a los músculos puede mejorar el rendimiento en un promedio del 8%. * Desde ahora, se incluye C2MAX en todas las barras Performance, Geles y Performance Sports Drinks.

