

ES POSIBLE “DESORDENARSE” EN LA ALIMENTACION DEL DEPORTISTA?

Dr. Norman MacMillan
Clínica Las Nieves. Santiago

Estamos en la época de Año Nuevo, las Vacaciones, muchos deportistas ya han cumplido su meta anual, sea un 10k, un maratón, un triatlón. Luego de cumplida la meta deportiva, es necesario mantener la disciplina alimentaria?

Primero es importante destacar que la mayoría de los planes restrictivos en alimentación (bajos en calorías, grasas o carbohidratos), dejan de ser efectivos luego de 2 a 3 meses, por los mecanismos de adaptación del organismo humano.

Perpetuar la disciplina de un plan nutricional entonces no tiene sentido pues ya se cumplió la meta deportiva y menos en el aspecto de la estructura corporal, pues se pierde el efecto.

Se ha demostrado que cuando el cuerpo llega a este estado de adaptación es recomendable un periodo de “recreo” nutricional, lo que implica comer libremente durante una a dos semanas. En este periodo de sobrecarga alimentaria el organismo se “resetea” a un nivel mayor de calorías y obviamente se incrementa en algo el peso corporal, pero es la opción lógica en el largo plazo, para que al retomar el plan alimentario, este vuelva a tener efecto óptimo. El ½ a 1kg de peso ganado en la semana de recreo se reduce rápidamente al retomar el plan, que volverá en este caso a ser efectivo en las siguientes 8-12 semanas.

Para los deportistas que vienen de su corrida, maratón o triatlón, es fisiológica y psicológicamente recomendable además, hacer coincidir la baja en la carga de entrenamiento con el recreo alimentario.

Para los que vienen ordenados en su alimentación una semana de recreo en navidad, otra a fines de febrero y luego cada dos meses durante el año, es la opción nutricional correcta y que permitirá enfrentar además con mas animo y energía mental la próxima temporada de entrenamiento

Referencia: Rena W. Prescribed “breaks” as a means to disrupt weight control efforts. Obesity Research; 2003, 11:287-91