

EMPLEO DE COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS Y MINERALES EN EL DEPORTE

Trabajos científicos, han comprobado que no existiría un aumento en la demanda de vitaminas y minerales por parte del organismo, durante los períodos donde hay aumento de la actividad física, en la práctica de deportes.

La única excepción podría ser el requerimiento de hierro, presente en los hematíes, (glóbulos rojos), al cual se debe la capacidad de transporte de oxígeno por parte de los mismos. Se ha observado que los niveles de hierro en sangre de las mujeres, disminuyen significativamente después de un entrenamiento físico intenso; en consecuencia, las atletas, especialmente aquellas que presentan importantes pérdidas de sangre durante sus períodos menstruales, podrían considerar la complementación de su dieta con una cantidad adicional de hierro. En estos casos sería adecuado una nota de cautela, ya que la sobredosis de hierro puede llegar a ser tóxica.

Por lo tanto, aquel atleta que se proponga tomar complementos de hierro debe consultar en primer término con su médico.

El uso de complementos vitamínicos y minerales es bastante común entre los deportistas, así como en la población en general. Existen informes que el 85% del los atletas olímpicos utilizan estos complementos vitamínicos. Si bien se señala que esos complementos mejoran su rendimiento, no se dispone a ciencia cierta, de pruebas científicas que apoyen esas afirmaciones. Por otra parte, hay profesionales que recomiendan estos complementos vitamínicos, para los atletas, solo basados sobre bases teóricas - el valor de las vitaminas adicionales se infiere del hecho que resulta esencial para la vida satisfacer los requerimientos vitamínicos básicos -.

Entonces, se puede llegar a la conclusión que: *El hecho de complementar la dieta con ciertas cantidades de vitaminas y minerales por encima de los requerimientos mínimos diarios, No aumenta el rendimiento físico.* Estos requerimientos diarios se satisfacen con cierta facilidad mediante una dieta normal, suficiente y variada. Teniendo presente que los deportistas, si deben tener en cuenta, y por lo tanto adecuar a su actividad física, el aporte calórico diario, para evitar pérdidas considerables de peso y poder cubrir el requerimiento energético que su organismo necesita.

RECOMENDAMOS

- Alimentarse en calidad y cantidad suficiente a la actividad realizada.
- Comer a horario y en forma tranquila, respetando las cuatro comidas diarias.
- Consumir alimentos frescos, no cocinados en forma prolongada o sometidos a frío intenso o congelamiento, ya que esto altera o destruye las vitaminas que poseen.
- Evitar el abuso en consumo de tabaco, alcohol y café.
- Consulte con su médico para que lo asesore adecuadamente respecto a cual dieta es la más adecuada para Ud.