

PAUTAS PARA LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE GRASA CORPORAL

(Adaptado de Iñigo Mújika)

- Las características antropométricas son un factor determinante del rendimiento en natación. En general, los nadadores, y especialmente los velocistas, se caracterizan por una antropometría longilínea, con brazos largos y un alto grado de muscularidad en las piernas y el tren superior. Parece haber ciertas diferencias en las características físicas de los nadadores en función de su especialidad.
- Aunque los nadadores deben desplazar su propia masa corporal, tienen la ayuda de la flotación, lo cual reduce el costo energético del movimiento. Por ello, los nadadores tienden a tener mayores niveles de masa grasa que otros deportistas entrenados en resistencia. Sin embargo, el entrenamiento de natación aumenta la masa magra y reduce la masa grasa a lo largo de la temporada, y en los últimos años los niveles típicos de grasa corporal de los nadadores de élite han disminuido, con lo que el logro de niveles bajos de masa grasa se ha convertido en un objetivo en sí mismo, a pesar de que no hay evidencias empíricas que demuestren que el nivel de masa grasa es un factor determinante del rendimiento en natación.
- Es probable que cada nadador tenga un rango de características físicas deseables dentro del cual su rendimiento sea bueno. Es importante identificar este rango de valores de masa corporal y masa grasa que se asocia a un buen estado de salud y de rendimiento para cada nadador, incluidos los cambios en las características físicas que se dan durante la adolescencia, la maduración, e incluso a lo largo de la temporada. Este exige monitorizar el rendimiento y los cambios en la masa corporal y la masa grasa a lo largo del tiempo.
- **A continuación se mencionan diversas recomendaciones para que el control del peso y la grasa resulte seguro y saludable:**
 - deberías buscar consejo de expertos para definir objetivos de peso y masa grasa “ideales”, de manera que resulten compatibles con la salud a largo plazo y el rendimiento, y te permitan alimentarte bien y disfrutar de la comida;
 - si fuera necesario perder grasa corporal, deberías plantearte un ritmo de pérdida realista (por ejemplo, entre 0,5 y 1,0 kg por semana). El mejor momento para perder peso es durante la pretemporada y principios de temporada, de manera que la restricción energética no interfiera con la nutrición y el rendimiento durante los periodos de competición;
 - resulta práctico mantener un registro de comidas durante un periodo concreto de tiempo (por ejemplo una semana), ya que te permite apreciar exactamente lo que comes. Muchos deportistas que creen que “no comen casi nada” se sorprenderían de sus hábitos alimentarios e ingesta de alimentos;

-una restricción energética moderada de 500 a 1.000 kilocalorías (dos a cuatro megajulios) es apropiada para producir una pérdida razonable de grasa corporal, al tiempo que asegura una ingesta adecuada de comida y nutrientes. No deberías intentar restricciones energéticas severas (es decir, ingestas inferiores a 1.500-2.000 kilocalorías o entre seis y ocho megajulios al día) en periodos de entrenamiento intensivo o competición sin el consejo o la supervisión de expertos;

- el plan de comidas para la pérdida de peso no debería basarse en saltarse comidas o en ayunos prolongados. Al contrario, la ingesta de alimentos debería repartirse a lo largo del día, en particular para permitir una recarga energética adecuada antes y después de las sesiones de entrenamiento y evitar la sensación de hambre (la cual lleva generalmente a ingestas excesivas);

- reducir la ingesta de grasas y aceite es un método efectivo para reducir la ingesta energética. Deberías escoger versiones bajas en grasa de alimentos proteicos, minimizar grasas y aceites al cocinar y preparar comidas, y disfrutar de algún alimento graso y de dulces como “premio” ocasional y no como alimentos diarios;

- controlar el tamaño de las porciones es también una estrategia importante para la pérdida de peso. Muchos deportistas obtienen resultados reduciendo el tamaño habitual de las porciones en las comidas o no terminando todo lo que tienen en el plato;

- hay diversas estrategias para aumentar la sensación de saciedad que provocan las comidas y alimentos: los carbohidratos de bajo índice glucémico (copos de avena, legumbres, pasta “al dente”, etc) provocan mayor sensación de saciedad que los de alto índice glucémico (corn flakes, patatas, etc). Deberías combinar proteínas con las comidas y alimentos ricos en carbohidratos para provocar mayor sensación de saciedad que los alimentos ricos en carbohidratos por sí solos. También puedes añadir a las comidas frutas y verduras de baja densidad energética para aumentar el volumen de la comida;

- debes ser prudente con la ingesta de alcohol y azúcares, ya que estas fuentes de energía son pobres en nutrientes. La ingesta de alcohol provoca una sensación de relax y bienestar que va a menudo asociada a una alimentación incorrecta. Las comidas y bebidas ricas en azúcares deberían consumirse en situaciones de ejercicio en las que se necesita una fuente compacta de energía. Sin embargo, deberías ser consciente del riesgo de consumir demasiadas calorías a través de bebidas con alto contenido energético (por ejemplo bebidas energéticas, zumos y refrescos);

-las comidas ricas en nutrientes son muy valiosas para el deportista que necesita satisfacer sus necesidades nutricionales con menos kilojulios. Deberías considerar un suplemento de vitaminas y minerales si vas a restringir tu ingesta energética por debajo 1.500 a 1.800 kilocalorías (seis a siete megajulios) al día durante periodos prolongados;

- muchos deportistas no son conscientes de que sus hábitos nutricionales son inapropiados (como comer por aburrimiento o comer demasiado rápido). El estrés o el aburrimiento deberían orientarse hacia actividades alternativas;

- el consejo de un experto en nutrición deportiva es muy valioso para diseñar programas de pérdida de peso individualizados y supervisados. El deportista necesita el consejo de un experto si tiene algún desorden alimentario o lleva una alimentación desordenada.



CNM

1958