

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA, la pareja perfecta de la dieta para conseguir el mejor rendimiento



Practicar deporte es sinónimo de salud y vitalidad, y es un hábito necesario en todas las etapas de la vida. Cuando realizamos ejercicio siempre, independientemente del nivel que se tenga, se busca alcanzar el mejor rendimiento sin que haya un sobreesfuerzo que pueda ser perjudicial

.....

*POR CELIA VALENCIANO,
DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN
DE 100% NATURAL*

En este sentido, es muy importante combinar un buen entrenamiento con una nutrición adecuada, en la que la suplementación específica puede ser de gran ayuda. Nutrientes como el ubiquinol, el omega-3, las plantas adaptógenas, la cúrcuma y el colágeno tipo II son aliados importantes.

Al hacer deporte, no solo ejercitamos nuestros músculos y articulaciones, también reactivamos el corazón y la circulación sanguínea. Liberamos una serie de hormonas como son la serotonina, la dopamina y endorfinas, que nos producen sensación de bienestar y felicidad, y también, no menos importante, eliminamos toxinas. Los

beneficios de practicar deporte son múltiples para la salud, tanto a nivel físico como mental.

Para desarrollar de una manera más eficaz las capacidades deportivas y alcanzar el mejor objetivo, hay tres pilares que son fundamentales: una buena estrategia de entrenamientos adaptada a cada persona y momento, una preparación y recuperación adecuadas y un plan nutricional óptimo. Los protocolos de preparación y recuperación son muy importantes para reducir no solo el riesgo de lesiones, sobrecargas musculares, tirones..., si no también frustraciones emocionales que pueden llevar asociadas sentimientos de desánimo, inferioridad,

impotencia o rabia al no ver cumplidas las metas establecidas.

El plan nutricional es clave y la realidad es que la nutrición en el deporte ha vivido una importante transformación en los últimos años. El enfoque que se realiza implica una visión más global e integradora. La alimentación nos va a ayudar a alcanzar el rendimiento óptimo, de ahí que sea importante tener en cuenta que en la dieta estén presentes fitonutrientes y nutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo. Pero no podemos perder de vista que en ocasiones ser rigurosos con la alimentación y alcanzar esa nutrición óptima es complicado, ya que existen factores adyacentes condicionantes



Distintas investigaciones han comprobado que el consumo de ubiquinol puede ayudar a mejorar el rendimiento físico y la sensación de fatiga durante los entrenamientos. Favorece la tolerancia al esfuerzo y puede mejorar la recuperación muscular

como la falta de tiempo para cocinar y comprar, temas laborales, compromisos sociales e incluso la calidad de lo que comemos..., que pueden afectar de una manera negativa. También la edad, al tipo de deporte que se practique, la frecuencia, la profesionalidad, el sexo... pueden hacer que se necesite requerimientos nutricionales específicos.

En este sentido, está demostrado que nutrientes específicos como el omega-3, el ubiquinol, la cúrcuma, el colágeno tipo II y las plantas adaptógenas, para gestionar mejor el estrés y ganar en concentración, pueden ser una gran ayuda.

OMEGA-3, UBIQUINOL Y ADAPTÓGENOS: TRES IMPRESCINDIBLES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Todas las personas que realizan deporte, ya sean deportistas de élite o amateur, tienen el reto de mejorar su capacidad física en cada entreno, partido, carrera... Para ello es necesario aprovechar al máximo los recursos tanto físicos como psíquicos para evitar lesiones y alcanzar de una forma más segura los objetivos. En este sentido, hay una serie de nutrientes que pueden ayudar a conseguir un mejor entreno.

El omega-3 es un nutriente esencial que obtenemos exclusivamente a través de la dieta. El marisco y los pescados, en

concreto los azules como el salmón, el atún, la caballa o las anchoas son los que tienen un mayor contenido de omega-3 (en su forma EPA y DHA), lo que hace complicado a veces tener unos niveles óptimos. Algunas demandas fisiológicas propias de realizar ejercicio pueden requerir un aporte extra de nutrientes que reparen el daño y mejoren el rendimiento, en este sentido el omega-3 tiene un papel protagonista. Favorece una protección muscular óptima y aporta una gran ayuda al corazón, algo tan necesario para los deportistas.

Una de las mejores fuentes de omega-3, por su biodisponibilidad y absorción, es el aceite de krill de primera presión en frío. En forma de fosfolípidos, el krill (*Euphausia superba*), a diferencia del aceite de pescado (en forma de triglicéridos), también es una fuente natural de colina y astaxantina. La colina es

un nutriente esencial que contribuye al metabolismo normal de los lípidos, y la astaxantina es un potente carotenoide que, entre otros beneficios, protege al aceite frente a la oxidación.

El ejercicio físico implica un gran consumo energético, el ubiquinol, la forma activa de la coenzima Q10 (no necesita ninguna transformación por parte del organismo como sí es el caso de la forma oxidada, la ubiquinona) está presente en todas las células de nuestro cuerpo y juega un papel clave a la hora de producir energía (ATP). Distintas investigaciones han comprobado que el consumo de ubiquinol puede ayudar a mejorar el rendimiento físico y la sensación de fatiga⁽¹⁾ durante los entrenamientos. Favorece la tolerancia al esfuerzo y puede mejorar la recuperación muscular^(2,3). A la hora de complementar la dieta es impor-



La evidencia científica ha destacado que la raíz de cúrcuma tiene propiedades antioxidantes y moduladoras de la inflamación, algo tan importante para la buena recuperación de entrenamientos y competiciones



Omega-3



Rodiola



Esquisandra



Ashwagandha

Está demostrado que nutrientes específicos como el omega-3, el ubiquinol, la cúrcuma, el colágeno tipo II y las plantas adaptógenas, para gestionar mejor el estrés y ganar en concentración, pueden ser una gran ayuda

tante que elijamos un complemento de coenzima Q10 en su forma activa, ubiquinol, que se asimila directamente y más rápido por el organismo.

Cada vez se está poniendo más en valor la importancia del estado emocional del deportista. El control del estrés y las emociones están estrechamente asociadas al buen desarrollo de sus capacidades físicas. Tanto un buen manejo del estrés como de la presión antes, durante y después de una competición o de un entrenamiento son prioritarios para alcanzar las metas establecidas, sentirse satisfecho con los resultados y evitar sobrecargas físicas innecesarias. La persona va a ganar en seguridad, confianza y autoestima. Las plantas adaptógenas pueden ser una gran opción, son sustancias naturales que ayudan a restablecer el equilibrio y pueden favorecer la resistencia física y mental y una recuperación más rápida.

Algunas de las plantas adaptógenas más utilizadas en el deporte son la Rodiola (*Rhodiola rosea* L.), que ayuda a adaptarse al estrés emocional y el esfuerzo físico, el Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus* Maxim.), que contribuye a mantener niveles altos de energía física y mental, la Esquisandra (*Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill.), que puede favorecer la capacidad para adaptarse al estrés y contribuir a la recuperación del bienestar físico y mental, la Ashwagandha (*Withania somnifera* L.), que ayuda a la estabilidad emocional, y el Maral (*Rhaponticum carthamoides* (Willd.) Iljin.), que contribuye a la adaptación al estrés y a la capacidad de trabajo mental. La combinación de varias plantas adaptógenas puede ser más eficaz por la complementación que se produce entre ellas.

Junto a las plantas adaptógenas, determinadas vitaminas del grupo B pueden ayudar en la práctica deportiva como la B2 (riboflavina), B5 (ácido pantoténico) o B6 (piridoxina) que favorecen una disminución del cansancio y la fatiga. Interesante que a la hora de elegir un complemento de adaptógenos se combine con vitaminas del grupo B para mejorar su eficacia.

CÚRCUMA Y COLÁGENO TIPO II: DOS GRANDES PROTECTORES

Sin una correcta recuperación y descanso, el deportista no puede mejorar sus marcas. Es clave tras una competición o un entrenamiento evitar que la carga muscular y el gasto de energía puedan generar roturas, problemas musculares, inflamación o un resultado insuficiente. En este artículo nos queremos centrar en un fitonutriente que es esencial, la cúrcuma, y en otro nutriente clave como es el colágeno tipo II no desnaturalizado, que es el tipo de colágeno más presente en el cartílago articular.

La raíz de cúrcuma (*Curcuma longa* L) es una planta originaria de Asia que se lleva utilizando durante siglos por sus beneficios para la salud. Su principio activo más importante es el polifenol curcumina (responsable de su color amarillo) del que la evidencia científica ha destacado sus propiedades antioxidantes y moduladoras de la inflamación^(4,5), algo tan importante para la buena recuperación de entrenamientos y competiciones. El problema que hay con la cúrcuma, que es algo que hay que tener muy en cuenta, es que presenta una baja absorción en el intestino por lo que es importante al elegir un complemento de cúrcuma que se opte por

el extracto de cúrcuma fitosomada, que garantiza su óptima biodisponibilidad y absorción.

Una de las partes del cuerpo más castigadas al realizar deporte son las articulaciones. El colágeno, en concreto el tipo II, es el que se encuentra en el tejido conjuntivo de las articulaciones y es una opción para tener en cuenta. Es importante que a la hora de suplementarse se apueste por un colágeno tipo II no desnaturalizado, procesado a baja temperatura para preservar intacto el colágeno natural, con su forma de triple hélice, necesario para que se inicie la respuesta inmune que activa el proceso natural de reparación del cartílago y garantizar así una mayor rentabilidad a nivel articular.

Si practicamos deporte, más aún si es de élite o de alta intensidad, es posible que en determinados momentos se necesite una ayuda extra que permita alcanzar las metas establecidas. A la hora de elegir un complemento es importante apostar por productos de calidad, con ingredientes estandarizados y con eficacia comprobada que cuenten con estudios científicos propios. En el caso de los suplementos que pueden ayudar a deportistas es necesario asegurarse que está garantizado el control de sustancias prohibidas. Siempre recomendamos consultar con un profesional.

⁽¹⁻³⁾ Navas Enamorado et al. Abstract for the 8th ICQA Meeting 2015 Ubiquinol supplementation positively correlates with reduced skeletal muscle damage in professional football players of Bilbao Athletic.

⁽²⁾ Kon et al. , Reducing exercise-induced muscular injury in kendo athletes with supplementation of coenzyme Q10. Br J Nutr., 2008 Oct; 100(4):903-9.

⁽⁴⁾ Jurenka et al. Alternative Medicine Review 2009; 14⁽²⁾.

⁽⁵⁾ Mirzaei et al. Biomed Pharmacother 2017.J;85:102-112. doi: 10.1016.