

Nutrición para la mujer activa – Parte 2

Vitaminas y minerales: ¿se necesita una cuota extra?

Si a las mujeres muy activas se les hace difícil realizar una alimentación variada es muy probable que necesiten un suplemento vitamínico y mineral. Algunas pueden tener mayor riesgo de sufrir carencias nutricionales, es el caso de aquellas que necesitan bajar de peso y lo hacen restringiendo demasiado las calorías u optando por dietas que descartan cierto tipo de alimentos como, por ejemplo, las vegetarianas estrictas.

En cuanto a los minerales, las mujeres que realizan fundamentalmente ejercicios de resistencia, a través de los cuales se pierde una importante cantidad de sales por sudoración, pueden compensar esas pérdidas mediante hidratación adecuada antes, durante y después del evento deportivo.

Los más importantes son:

- Vitaminas del complejo B, C y E.
- Hierro, potasio, calcio, magnesio y sodio (éste último si la sudoración es profusa y por un período largo de tiempo).

Hierro: esencial para la mujer

Causas de anemia en mujeres activas...

- Mayor hemólisis (destrucción de glóbulos rojos). Esta puede producirse por la suma de impactos de los pies contra el piso, al correr. También por la ruptura de la pared de las células musculares durante el ejercicio intenso.
- Eliminación por sudor. Si los entrenamientos o competencias se dan frecuentemente en ambientes cálidos, se pueden eliminar varios litros de sudor por día, con lo cual aumentan las pérdidas de hierro, entre otros minerales.
- Incremento del requerimiento. En la mujer que realiza actividad física regularmente se incrementan los requerimientos de hierro con el objeto de formar parte del creciente número de enzimas respiratorias, y otras, que lo contienen. También, para integrarse a la mayor cantidad de mioglobina y hemoglobina generadas.
- Disminución del aprovechamiento. El aparato digestivo de las personas activas se adapta al ejercicio, acelerando el tránsito intestinal. Esto limita el tiempo disponible para la absorción del hierro ingerido a través de los alimentos.

De esta forma, las pérdidas diarias de hierro se compensan con el hierro almacenado en el organismo. Una descompensación de sólo 1 mg diario hace que en menos de 3 años se pierdan todos los depósitos utilizables de hierro. Es, entonces, cuando la concentración de hemoglobina baja hasta los niveles de anemia. El tema es que el análisis de sangre detecta este problema cuando ya es tarde. Por ello, al interpretar los resultados hay que tener en cuenta que, comparadas con la población general, las deportistas, y especialmente las atletas de resistencia, tienden a tener niveles de hierro moderadamente inferiores. Esta condición se conoce con el nombre de "anemia deportiva". Es la consecuencia de entrenamientos aeróbicos prolongados donde se incrementa el volumen total de plasma, produciendo una dilución relativa de los glóbulos rojos, que aparecerán disminuidos al analizar la muestra de sangre.

Recordatorio.

Fuentes alimentarias de:

- Hierro de mejor calidad: carne vacuna, pollo y pescado, hígado y riñón, alimentos fortificados.
- Hierro de menor calidad: hortalizas de color verde oscuro, legumbres, huevo, frutas secas y semillas. Se necesita de vitamina C para una mejor asimilación.

Los LÍQUIDOS son esenciales para:

Evitar la deshidratación, regular la temperatura corporal y el funcionamiento muscular, incluyendo el músculo cardíaco.

No hay que esperar a tener sed para tomar líquidos; cuando aparece, ya existe un importante grado de deshidratación. Siempre debe estar fresco, ni demasiado frío ni a temperatura ambiente. Para saber cuanto hay que reponer aproximadamente es conveniente pesarse antes y después de la actividad. La reposición va a depender del peso perdido durante el ejercicio. A modo de guía se puede considerar que por cada 1/2 Kg. de peso que se pierde, hay que beber como mínimo de 500 a 600 cm³ de líquido.

Las mejores opciones son: agua, agua saborizada con minerales, jugos de fruta y bebidas deportivas.

Los NO para una buena hidratación: Bebidas energizantes y/o alcohólicas, o infusiones como café.

Beneficios de la Actividad Física moderada realizada en forma regular**Físicos:**

- Aumenta el tono y fuerza muscular.
- Mejora el equilibrio y coordinación.
- Incrementa la capacidad respiratoria.
- Protege a los huesos de la osteoporosis.
- Mejora la postura, disminuye dolores de cabeza y contracturas.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aumenta las defensas.
- Atenúa los síntomas de la menopausia.

Psíquicos:

- Alivia estados depresivos.
- Reduce la ansiedad.
- Disminuye el estrés.
- Aumenta la autoestima y la agilidad mental.

Metabólicos:

- Aumenta el gasto de calorías.
- Reduce la resistencia a la insulina (hormona relacionada con el metabolismo de las grasas y azúcares).
- Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2.
- Contribuye a disminuir el nivel de colesterol y triglicéridos sanguíneos.
- Ayuda a regular la presión arterial, y disminuye la probabilidad de desarrollarla durante el embarazo.
- Mejora la circulación, protege el corazón y los vasos sanguíneos.

Otros:

- Mejora la vida sexual, social, emocional e intelectual.

ALERTA.

Cuidados a tener en cuenta. La mayoría de las mujeres deportistas obtienen reales beneficios para la salud a través de la práctica regular. En el caso particular de aquellas que realizan deportes donde la figura y el bajo peso son requisito indispensable, aparecen algunos riesgos. Y con esto me refiero a la "triada de la mujer deportista".

Una figura delgada frecuentemente brinda a las mujeres la posibilidad de llegar a lugares más importantes dentro de su carrera. En algunas oportunidades, para perder peso comienzan a emplear diuréticos, laxantes, se provocan vómitos, deshidratación y hasta ayunos, todo lo cual conlleva a un descenso del rendimiento físico y a poner en serio riesgo la salud. Muchas veces la pérdida de peso se convierte en una obsesión y es donde es dable la aparición de algún tipo de desorden alimentario. Como se ha tratado de identificar a deportistas que mostraran síntomas típicos de desórdenes alimentarios y no encuadraban en los criterios del manual de diagnóstico de enfermedades psiquiátricas (DSM IV), se las clasificó dentro de un trastorno llamado "anorexia atlética o deportiva". La misma se caracteriza por miedo intenso a aumentar de peso aún siendo muy delgada. Esta pérdida ponderal se acompaña de una reducción de la ingesta de alimentos a menudo combinada con entrenamientos intensos de larga duración.

Criterio diagnóstico de la anorexia deportiva.

Pérdida de peso (menor al 5 % del peso estimado)
Retraso de la menarca (primera menstruación) hasta los 16 años
Disfunción menstrual
Malestares gastrointestinales
Ausencia de patología que explique la reducción de peso
Imagen corporal distorsionada
Miedo excesivo a aumentar de peso
Restricción de alimentos (en general, consumen menos de 1200 cal/día)
Uso de métodos purgantes

Licenciada Viviana Viviant. Nutricionista. MN 1680 (ARG)

Miembro titular de la Asociación Argentina de Nutricionistas.

E-mail: vivianaviviant@yahoo.com.ar

Judo por ARG