



Durante una jornada celebrada en Las Palmas

Profesionales de la nutrición y el deporte dan las claves para conseguir una alimentación y estilo de vida saludable

- Los participantes que han acudido hoy a la jornada han practicado lo aprendido con un paseo saludable por el paseo marítimo y un aperitivo mediterráneo maridado con cerveza.
- Los profesionales han recordado la importancia de seguir hábitos saludables que combinen alimentación, hidratación, ejercicio y relaciones sociales.
- La cerveza, gracias a su composición y características organolépticas, puede ser una opción para recuperar las pérdidas hidro-minerales producidas tras el ejercicio físico, siempre que se tome en cantidad moderada.

Las Palmas, 15 de marzo de 2018. La alimentación, la práctica de ejercicio físico, la importancia de la hidratación en el rendimiento deportivo y las relaciones sociales como parte de un estilo de vida activo han sido los temas abordados hoy en la jornada *Nutrición y estilo de vida del deportista*, que ha tenido lugar en el Real Club Náutico de Gran Canaria, organizada por el Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, dirigido por la Prof. Dra. Covadonga Mateos, y el Centro de Información Cerveza y Salud. Durante la jornada, los profesionales del deporte, la nutrición, así como representantes del Comité Olímpico Internacional han debatido sobre la alimentación y el estilo de vida del deportista. Además, los expertos también han explicado el papel del consumo moderado de cerveza en la recuperación tras la práctica de actividad física. Para finalizar el acto, los asistentes han puesto en práctica lo aprendido disfrutando de un paseo saludable por el paseo marítimo.

La alimentación influye directamente en el rendimiento del deportista, por eso las personas que practican ejercicio de manera profesional o amateur deben contar con una estrategia nutricional. En palabras del Dr. Jesús Bernardo, médico nutriólogo especialista en nutrición deportiva y miembro de la Comisión de Nutrición y Hábitos del COE, *“los deportistas deben sincronizar nutrición y entrenamiento para mejorar sus resultados, ya que solo a través de una correcta alimentación se garantiza el buen funcionamiento de todas las funciones metabólicas”*.

Una de las estrategias recomendadas por el Dr. Bernardo, nutricionista de la selección española de hockey sobre patines, ganadora del mundial del 2013, ha sido planificar la alimentación previa a la competición. Los días anteriores recomienda tomar hidratos de carbono que aporten la cantidad óptima de glucógeno y aumenten la capacidad de resistencia, mientras ha aconsejado evitar comidas ricas en proteínas o grasas porque requieren más energía para digerirlas y dificultan el vaciado gástrico. Para los aficionados que practican deporte semanalmente ha sugerido tomar alimentos ricos en hidratos.

Sin embargo, el Dr. Bernardo ha recordado que la importancia reside en *“ordenar la ingesta de alimentos y no restringirlos, por lo que, si los hidratos de carbono son recomendables antes de practicar deporte para aumentar la resistencia, bebidas con alto contenido en agua y bajo contenido alcohólico como la cerveza tienen cabida tras el ejercicio para recuperarse del esfuerzo realizado”*.

En todo momento, el CICS recuerda que la ingesta de cerveza siempre debe realizarse de forma moderada, responsable y por adultos sanos



Tras el deporte, hidratación

Los ponentes han coincidido en la importancia que tiene una adecuada recuperación de las pérdidas que se hayan producido durante el ejercicio. Entre ellas destaca el agua y las sales minerales que se pueden perder por el sudor en cantidades importantes. En este sentido, el Prof. Manuel Castillo, catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada, ha subrayado la necesidad de *“recuperar esas pérdidas por el efecto de reposición que tiene y porque determina una correcta regeneración de las estructuras dañadas, lo que mejora el rendimiento y previene lesiones”*.

Además del agua, a raíz de las conclusiones del estudio *Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas*¹, el Dr. Castillo ha explicado que *“la cerveza, tan habitualmente consumida, podría ser una opción para reponer las pérdidas hidro-minerales que se producen con el sudor y facilitar la recuperación gracias a las características organolépticas y los sustratos metabólicos que aporta esta bebida como son los antioxidantes, vitaminas del grupo B y aminoácidos”*. Por tanto, el consumo moderado de cerveza (entre una y dos cañas al día para las mujeres y entre dos y tres para los hombres) podría favorecer la rehidratación sin afectar al rendimiento deportivo.

Cuidar la vida social

Durante la mesa redonda, los conferenciantes también han hecho hincapié en el papel que el entrenamiento invisible y las relaciones sociales tienen en el deportista. Así, los asistentes han podido conocer de primera mano la experiencia personal del ex baloncestista, y ahora médico y Director de la Unidad de Medicina y Ciencias de la Actividad Física (MyCAF) de Vithas Internacional, el Dr. Juan Antonio Corbalán. *“Saber compaginar las horas de esfuerzo y ejercicio con actividades de ocio que nos hagan disfrutar y desconectar, como salir a tomar unas cervezas con amigos o familiares, es fundamental para mantener el nivel y recordar que tenemos una vida a la que dedicar tiempo fuera de la cancha”*. Además, el Dr. Corbalán ha animado a seguir una vida activa en la que tenga cabida *“una alimentación equilibrada, el deporte y las aficiones”*.

Para poner en práctica los consejos ofrecidos en la jornada, ésta ha culminado con un paseo saludable por el paseo marítimo, en el grupo de participantes ha terminado el recorrido disfrutando de una cerveza y un aperitivo mediterráneo en compañía.

Centro de Información Cerveza y Salud: Entidad de carácter científico que, desde 1998, promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud, ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada, bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

Para más información:

Paola Molina / Irene González
91 384 67 12 / 629 27 90 54

Paola.molina@bm.com / irene.gonzalez@bm.com

¹ Jiménez Pavón D. Cervantes M. Castillo M.J. Romeo J. Marcos A. “Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas”. Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 17. Febrero 2009

En todo momento, el CICS recuerda que la ingesta de cerveza siempre debe realizarse de forma moderada, responsable y por adultos sanos