

## **MONITOREO NUTRICIONAL EN DEPORTES DE EQUIPO**

### **Transitando un camino hacia el gran objetivo...**

Históricamente, los deportistas que compiten a nivel individual fueron mas cuidadosos de su monitoreo nutricional a los fines de buscar una mejora en el rendimiento del deporte en cuestión. Encasillados en el “vs. ellos mismos”, tienen la obligación de no dar ventajas de ningún tipo y quizás por ello su afán de buscar una optimización permanente en el área.

Con el paso del tiempo y las evidencias científicas “sobre la mesa” (que reflejan una mejoría con ciertos cuidados) los deportes de equipo copiaron el modelo y están en la búsqueda de la mejora permanente. En la actualidad, debido a la demanda por lo descripto anteriormente, son los Lic. en Nutrición quienes deben monitorear el rol de la delegación deportiva en cuestión, ya que como lo indica el título de la presentación (“Transitando el camino hacia un gran objetivo...”) son muchos los factores a tener en cuenta para no dejar ningún detalle librado al azar. A saber:

#### **1- Evaluación antropométrica adecuada:**

La composición corporal para el rendimiento deportivo, se espera que sea precisa y correcta (aunque dicha información no se puede determinar con ese grado de exactitud). En este proceso de evaluación, necesitamos no dejar librado al azar factores que nos permitan tomar la decisión correcta. Por ello, en esta instancia es importante medir adecuadamente (con equipamiento calibrado y una técnica estandarizada), procesar datos correctamente (con el software adecuado) y determinar la referencia de elite (para realizar la comparativa y clasificación adecuada).

#### **2- Diagnostico correcto**

Es determinante posicionar la composición corporal del jugador, cercano a las características antropométricas del patrón de referencia elite, logrando así, las bases que le permitan una mejora en su rendimiento. Un diagnostico correcto

consiste en determinar los factores importantes en los deportes de equipo (Kg. Masa Muscular, Kg. Masa Adiposa, Sumatoria de Pliegues, Índice M:O, y Peso) y a raíz de ello, acercar sus valores a la referencia según su puesto en el campo de juego.

### **3- Abordaje nutricional individualizado**

En los deportes de equipo la variabilidad de la composición corporal en los puestos de los mismos, no permite estructurar ingresos calóricos por deporte, ya que son varios los individuos que forman parte de una misma competencia. Generalmente el rendimiento en estos deportistas se determina a través de una combinación compleja tal como: estructura corporal, habilidad y técnica propia del deporte en cuestión. Todo ello sumado a los distintos cambios de intensidad durante los periodos de juego que debe soportar el cuerpo y para lo cual debe presentar su mejor condición física. Por eso en estos casos el estado de nutrición a la competencia, es importante para asegurar que tanto los músculos como el sistema nervioso central reciban la energía adecuada para promover un rendimiento óptimo al llegar al pico de la competencia y si bien cada instancia de juego es un evento nuevo e irrepetible la previsibilidad de las necesidades nutricionales y las cargas de entrenamiento de cada uno de los puesto del deporte en cuestión nos acercan a la máxima performance grupal.

### **4- Individualización de la hidratación**

Ninguna otra estrategia nutricional tiene tanta evidencia científica para el aumento del rendimiento como el consumo de agua y carbohidratos durante el ejercicio. El “¿cuánto y cuando beber?” son preguntas con respuestas que ningún deportistas debe dejar de conocer.

Para ello necesitamos (tal como lo propone nuestro colega Asker Jeukendrup), transitar un camino hacia la individualización de la hidratación. En dicha senda debemos contemplar por parte del deportista: **a)** El estado de hidratación previo al ejercicio (el cual se puede cuantificar por densidad u osmolaridad urinaria); **b)** La modificación del peso corporal que presenta

posterior al ejercicio (perdidas > 2% del peso, ocasiona una visible merma del rendimiento) y c) Si se tiene la posibilidad constatar la concentración mineral del sudor (sodio y potasio).

Conociendo de sus necesidad posterior a dicha evaluación, ejecutamos un plan de hidratación que alcance a cubrir sus necesidades.

## **5- Diseño de menú grupal acorde**

Se debe planificar un menú adecuado para ejecutar en concentraciones pre-competencia, como así también en las instancias de pretemporada que tienen los equipos.

Para ello, se debe indagar destino y hotel, de modo de poder planificar horarios y comidas de acuerdo a la disponibilidad de la zona de viaje (interior o exterior del país). Es importante ante un nuevo huso horario, adoptar los modelos alimentarios de dicho lugar lo antes posible ya que esto ayudará a que su reloj biológico se adapte de manera mas fácil.

También debemos contemplar provisiones e hidratación disponible para los viajes que realice la delegación (Ej.: beber suficiente liquido cuando se viaje en vehículos con aire acondicionado y en las cabinas presurizadas de los aviones, llevar snacks saludables en los viajes largos).

## **6- Abordaje PRE-INTRA-POST competencia**

Los deportistas conocen de lo importante del descanso y su comida en momentos previos a la competencia. Así también, en los últimos años se han capacitado en lo que refiere a la recuperación intra y post juego.

Según la posición de la Intenational Society of Sports Nutrition (ISSN) debemos contemplar:

- Una ingestión de 1-2 gramos de CHO / kg y 0,15-0,25 gramos PRO / kg 3 - 4 horas antes de la competencia.
- Un consumo de 30 gr/hora de múltiples CHO en competencias que no superan las dos horas de juego.

- Aprox. 1,0-1,5 g CHO/kg primeros 30 minutos. (Idem a las 2 y a las 4 hs). A esto debemos sumar un consumo por única vez de ~ 20 g de PRO. (según consenso de la ACSM, ISSN y del COI).

Dejar librado este detalle al azar, es prácticamente perder el eje de una conducta que todos los deportistas deben tener y que nosotros como profesionales no podemos dejar pasar por alto.

### **7- Monitoreo longitudinal de CC**

La variabilidad de torneos que se incluyen en una temporada de trabajo requiere de un monitoreo permanente por parte del profesional en cuestión. Las exigencias físicas y mentales de las competencias son muy elevadas y el Lic. en Nutrición no convive con el deportista a lo largo de la semana. La mayoría de las comidas se realizan fuera del control del profesional, de modo tal que mas allá de las recomendaciones pautadas, sus necesidades nutricionales no siempre se cumplen como uno lo desea. El monitoreo permanente de composición corporal a través del pesaje semanal y la evaluación antropométrica longitudinal permite un control mas exacto de su composición corporal a lo largo de la temporada.