

EL MERCADO DE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA

A pesar de ser usadas, incluso, como sinónimos y de complementarse, alimentación y nutrición poseen definiciones distintas. La alimentación es el proceso por el cual los organismos obtienen y asimilan alimentos o nutrientes para sus funciones vitales. La nutrición es el proceso biológico en que los organismos, utilizando los alimentos, asimilan nutrientes para la realización de sus funciones vitales.

El estado nutricional es el resultado de la interacción dinámica, en el tiempo y en el espacio, de los alimentos y del uso de energía y de nutrientes en el metabolismo de los diferentes tejidos y órganos del cuerpo humano. Esta interacción puede ser influenciada por múltiples factores, desde los genéticos, que determinan en gran parte la estructura metabólica del individuo, hasta factores del ambiente, de naturaleza física, química, biológica y social, como por ejemplo, lo que constituye la práctica de deportes, la cual somete al organismo a un estrés profundo, que se refleja en las modificaciones morfofisiológicas del atleta.

Las primeras referencias sobre la relación entre alimento y rendimiento deportivo se remontan a la antigua Grecia y se refieren a los participantes de los primeros Juegos Olímpicos, que alcanzaron un nivel tan extremo

de sofisticación, que se pasó a definir alimentos específicos y combinaciones de éstos para su ingestión en la forma de "ayudas ergogénicas". En ese contexto, se consideraba que la carne de cabra era ideal para la ingestión de saltadores, la carne de toro para la ingestión de corredores y la carne de cerdo para la ingestión de luchadores. Con el desarrollo científico y técnico y la aplicación de las ciencias, se ha demostrado el importante papel de la nutrición en el desempeño deportivo.

Todos los niveles de rendimiento físico deportivo se basan en una nutrición adecuada, ya que la realización de ejercicios físicos a lo largo del tiempo es, en última instancia, condicionada por la ingestión de energía nutricional, es decir, por la producción de energía metabólica utilizable por el organismo para la realización de un esfuerzo físico de determinada intensidad y/o duración, dependiente de la disponibilidad y uso de las reservas de energía.

La nutrición es fundamental en la práctica deportiva, constituyendo no sólo una ayuda ergogénica fundamental, sino que permite la incorporación en el organismo de un conjunto de sustancias que actúan como reguladores y sustratos sintéticos de los procesos bioquímicos, asegurando la psicomotricidad y la bioadaptabilidad del atleta a la carga de entrenamiento a la que se somete.

Los alimentos que se incluyen en una dieta deportiva atienden a tres objetivos básicos: proporcionar energía, suministrar material para el fortalecimiento y reparación de los tejidos,

mantener y regular el metabolismo.

La dieta del atleta debe tener una aptitud específica, adaptándose a su estado nutricional y su composición corporal, así como al tipo de actividad física que desarrolla en términos de intensidad, duración y condiciones ambientales en que se ejecuta.

Cumplir las directrices correctas de alimentación es un requisito fundamental no sólo para una vida sana, sino para la obtención de un mejor desempeño en la práctica deportiva.

El desempeño deportivo se basa en una nutrición adecuada, ya que el ejercicio físico y su mantenimiento a lo largo del tiempo están condicionados por la ingesta de energía nutricional. La nutrición adecuada es un requisito previo para equilibrar la pérdida hídrica y electrolítica, así como la rápida reposición de los sustratos

energéticos utilizados durante el ejercicio, mejorando los procesos anabólicos y, así, promoviendo la recuperación y disposición física para nuevas sesiones de entrenamiento o competición

La nutrición desempeña un papel importante en el desempeño y los resultados finales del atleta, pudiendo alterar la capacidad de entrenamiento y garantizar todas las adaptaciones corporales al ejercicio, como aumento de la necesidad de oxígeno en los músculos durante el ejercicio y aumento de sustratos energéticos.

El gasto energético diario, que condiciona las necesidades calóricas del organismo, se atribuye a tres componentes fundamentales, distribuidos de la siguiente forma: 25% actividad física, 10% acción termogénica de los alimentos y 60% a 65% metabolismo basal. El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo (circulación sanguínea, respiración, digestión, etc.). La tasa metabólica en reposo representa la energía gastada en condiciones de descanso y en una temperatura ambiente moderada.

Un factor considerado el más importante en la modificación del gasto de energía, es el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada.

La adecuada ingesta energética diaria para un atleta es la que mantiene un peso corporal adecuado para un óptimo desempeño y la que maximiza los efectos del entrenamiento. Teóricamente, es posible considerar directrices generales de suministro de aporte calórico necesario en función del tipo

de actividad realizada y del tiempo dedicado a la realización de la actividad. En la práctica, es importante destacar que la cantidad de energía gastada depende en gran parte de las características del propio atleta (edad, sexo, peso, altura, estado nutricional y entrenamiento) y del tipo, frecuencia, intensidad y duración del ejercicio, así como como de las condiciones ambientales en que se realizan. Por lo tanto, cada atleta debe ajustar su aporte de energía, aumentando o disminuyendo las cantidades ingeridas de acuerdo a sus necesidades individuales. Para una alimentación y suplementación adecuadas, es importante que los practicantes de deporte adapten sus hábitos alimentarios y conozcan la forma en que los nutrientes se suministran al organismo para la fisiología del ejercicio.

El gasto energético debe cubrir el gasto calórico y permitir que el atleta mantenga una condición física ideal para el deporte que practica. El ejercicio físico aumenta las necesidades de energía y de algunos nutrientes, lo que hace esencial seguir una directriz dietética que garantice la cobertura de todas las necesidades alimentarias del individuo.

Entre los principales grupos de nutrientes (micronutrientes y macronutrientes), están los carbohidratos, las proteínas, los lípidos y las vitaminas y sales minerales.

Los suplementos nutricionales se clasifican en aminoácidos, compensadores, repositorios, energéticos y proteicos.

Entre los ingredientes utilizados para suplementación deportiva, están las proteínas (albúmina, soja, leche y suero de leche); arginina, lisina y ornitina; los BCAA (aminoácidos de cadena ramificada, incluida la leucina, la valina y la isoleucina); el β -HMB, o β -hidroxi- β -metilbutirato; el bicarbonato de sodio; la cafeína;

los carbohidratos complejos; la L-carnitina; la creatinina; el cromo; el DHEA - dehidroepiandrosterona -; la Gracina cambogia; el ginseng; la glutamina; las sales de fosfato; los triglicéridos de cadena media; la glucoronolactona; el vanadio; el inositol; el nitrato; y la betaína.

Brasil es uno de los países que más crece en el segmento de los complementos alimenticios. Según la Asociación Brasileña de Empresas de Productos Nutricionales (ABENUTRI), en el 2018, sólo el sector de Sport Nutrition, una de las cuatro divisiones del mercado (que aún incluye Wellness, Pérdida de Peso y Nutrición Cosmética) Recaudó aproximadamente R\$ 2,5 mil millones, un alza de 15% frente al año anterior y se espera que en 2019 supere esta tasa, registrando un crecimiento del orden de 20%, llegando a R\$ 5 mil millones en 2024.

El destaque en el segmento de alimentación deportiva son las bebidas energéticas, seguidas de las bebidas deportivas y de las bebidas enriquecidas con proteínas, además de las barras nutricionales, las cuales están disponibles en tres tipos básicos: las barras de cereales fibrosas; las barras energéticas; las barras proteicas; y las barras dietéticas. Una alimentación correcta puede determinar el éxito o el fracaso en el deporte. Los avances en el campo de la nutrición deportiva permitieron aprender más sobre los errores cometidos en el pasado, estimulando el interés del atleta en su alimentación y no sólo en el entrenamiento físico. La nutrición demostró estar íntimamente relacionada al desempeño deportivo, siendo su control y acompañamiento una herramienta eficaz para alcanzar metas cada vez más altas y alcanzar objetivos con mayor eficiencia.