



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO





Nutrición Deportiva

Reducción y aumento de peso en
deportistas



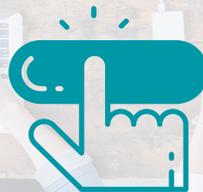
Semana 11





Atención Plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-
mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.





Reducción y aumento de peso en deportistas

Todos los atletas tienden a buscar una relación alta entre su peso total y la fuerza que presentan (peso-fuerza o fuerza-peso) y esto se asocia a un aumento de la relación entre la masa libre de grasa sobre la masa grasa.

Las modificaciones corporales con las que esto puede conseguirse son variadas:

- 1 Manteniendo la masa muscular mientras que la grasa disminuye.
- 2 Aumentando la masa libre de grasa, mientras que la masa grasa se mantiene.
- 3 Aumentando la masa libre de grasa, mientras que la grasa disminuye.
- 4 Aumentando la masa libre de grasa y al mismo tiempo aumentando la masa grasa total.

Reducción de peso

Para que se reflejen los resultados deseados, en cuanto a pérdida de peso, debe respetarse el tiempo que el cuerpo necesita para que logre la llamada adaptación fisiológica, que es el tiempo en el que el cuerpo asimila correctamente los cambios realizados en entrenamiento y en plan nutricional.

El tiempo de adaptación varía de un deportista a otro, pero, generalmente, es de cuatro semanas.

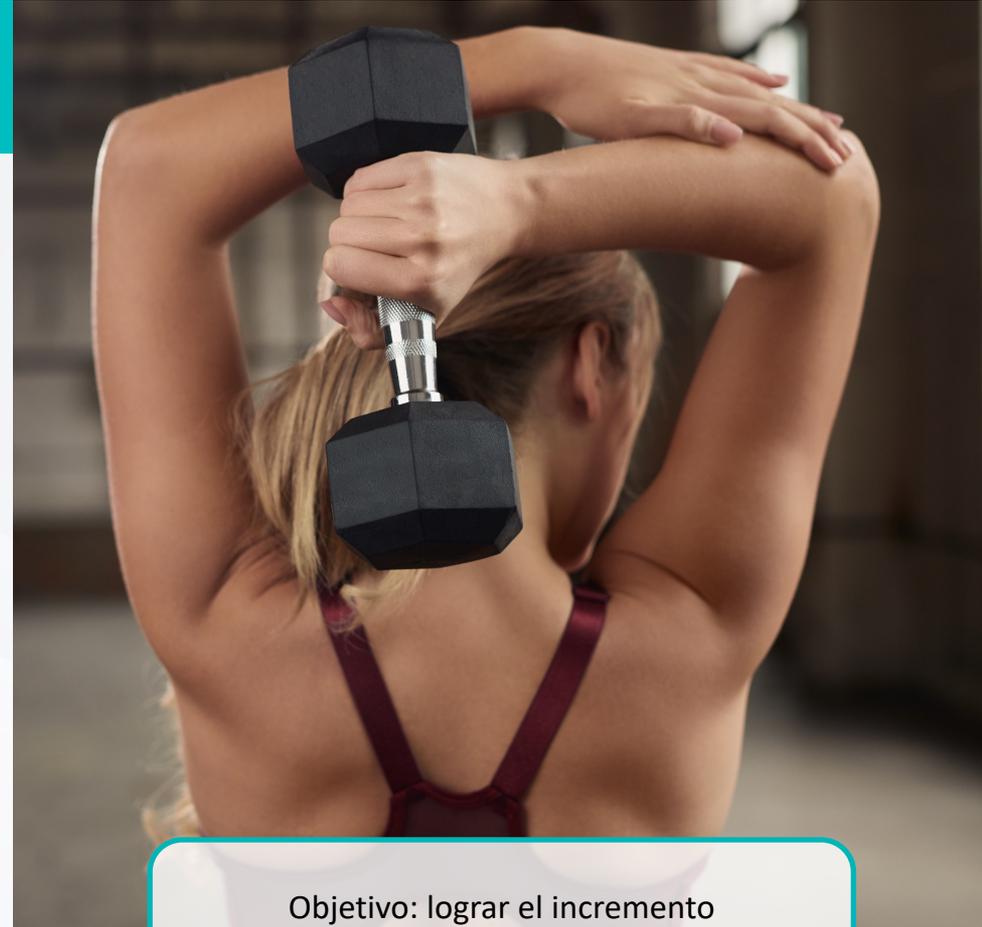
El peso máximo que se puede perder de manera **saludable** en una semana es de un kilo de grasa. Este kilogramo de grasa acumula 7,700 kilocalorías.



Aumento de peso

Para lograr el aumento de peso de los deportistas se debe hacer un esfuerzo para llevarlos de la mano tanto con su entrenamiento como con un plan nutricional, ya que deben tomarse en cuenta estas dos áreas que son clave:

- > *Entrenamiento: específico de la fuerza.
- > *Nutrición: plan que provea los nutrientes necesarios.



Objetivo: lograr el incremento de masa muscular.

Pasos para aumentar de peso (masa magra):

Calcular el requerimiento energético diario.



Mantener un registro de tres a siete días de lo que come el deportista normalmente.



Realizar el análisis dietosintético del registro de alimentos.

Aumentar la ingesta calórica de 300 a 500 calorías cada vez y distribuir los porcentajes de nutrientes.



Estudio antropométrico de seguimiento.



Desarrollar un aumento de masa muscular de pectoral, bíceps, cuádriceps, pantorrillas y cadera (que el abdomen y cintura no incrementen de la misma forma que los anteriores).



Iniciar programa de fortalecimiento específico para la hipertrofia.





Es común que los deportistas deseen modificar su composición corporal por diferentes objetivos y razones.

Es importante brindar estrategias apropiadas para la modificación de la composición corporal en forma saludable y lograr una relación óptima entre el peso ideal, la fuerza necesaria y los resultados deseados con cada deportista.

Debe recordarse que el propósito es ayudar al atleta, hay que comprender cuáles son los métodos que realmente funcionan y los que le ocasionarán menor daño fisiológico, metabólico o psicológico.



Realiza una síntesis sobre los 10 puntos más relevantes, de acuerdo a la mejor estrategia para la pérdida y ganancia de peso en los deportistas.





Nutrición Deportiva

Deportes de riesgo



Semana 11





Atención Plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-
mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.





Deportes de riesgo

Los deportes llamados de riesgo, son los que presentan requisitos muy puntuales sobre el peso total, la estética y la belleza.

Estos deportes, por sus exigencias, reglas y peculiaridades, hacen que los deportistas que los practican desarrollen trastornos de alimentación, como la anorexia nerviosa, la bulimia, la anorexia deportiva y, específicamente en las mujeres, se manifiestan consecuencias a esta patología tales como densidad ósea muy baja, osteoporosis prematura, fracturas por estrés, amenorrea y dificultades para concentrarse o pensar lúcidamente.



Deportes en los que se llega a detectar con mayor frecuencia



Deportes que establecen una categoría de peso:
boxeo, halterofilia, deportes de combate, remo.

Deportes en los que el peso resulta beneficioso para
mejorar el rendimiento, por ejemplo, jockey,
piragüistas (canotaje), ciclistas, triatletas,
maratonistas, etcétera.



Deportes estéticos: gimnasia artística, rítmica,
patín artístico, salto en trampolín, ballet, nado
sincronizado.

Anorexia nerviosa y anorexia deportiva

Restricción exagerada de comida, por el miedo a engordar, con una pérdida de peso que resulta en grado de desnutrición.

Los índices de mortalidad de la anorexia nerviosa se han establecido en un 18% de las personas afectadas, mayoritariamente por deshidratación o anomalías de fluidos, ataques al corazón por la pérdida de electrolitos y suicidio.



Quienes presentan anorexia deportiva se enfocan más en distorsionar sistemas de entrenamiento.



Este ciclo de atracón/purga recibe su nombre tal como se escucha, debido a que es el mecanismo con el que actúan los que padecen este trastorno.

Bulimia

Se caracteriza por atracones compulsivos de comida, durante los cuales se tiende a consumir una enorme cantidad de alimento y de energía, para después purgarse mediante el uso de laxantes o de la provocación del vómito, ya que les viene el remordimiento y culpa, y quieren deshacerse de los alimentos que han ingerido.

Aunque se practique el deporte en riesgo, el nutriólogo deportivo debe explicar el tema de la composición corporal al deportista para que, una vez que lo evalúe de manera completa, tanto el deportista como el entrenador puedan comprender los cambios físicos que están ocurriendo como resultado de los alimentos ingeridos y el entrenamiento realizado.





Realiza una lectura y un resumen o síntesis de este artículo para complementar el tema:

Tobal, M., Díaz, M., y Arce, L. (1997). Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte: anorexia y bulimia nerviosas. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción* 5(11-12). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/amiguf3982201103/texto.html>

