

BIENESTAR DIGESTIVO Y EJERCICIO

Hortènsia Puig
Médico



La científica alemana Giulia Enders investiga los procesos digestivos y la importancia de sus bacterias, considerando al intestino tan importante como el cerebro o el corazón. Su libro «Gut», traducido al castellano como «La digestión es la cuestión», de editorial Urano, nos da una visión clara sobre el tema.

Recordando las sabias palabras de Hipócrates (siglo V a.C.), «Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento», comprendemos la importancia de la alimentación, no solo en cuanto a su calidad sino también en cuanto a la cantidad que ingerimos o a sus diferentes componentes.

Con el aprendizaje, a través de la adquisición de nuevos hábitos, el control de la alimentación nos proporciona un mayor rendimiento en la práctica deportiva, así como una buena salud del tracto digestivo, eliminando todo tipo de patologías, desde las infecciones hasta las digestiones lentas y pesadas con reflujo gastroesofágico y dolores intestinales.

Si nuestra mucosa intestinal está en

buen estado y permite que las vellosidades intestinales encargadas de la absorción de minerales, metales, nutrientes y demás productos necesarios para una buena salud y bienestar realicen su función, evitaremos la temida permeabilidad excesiva, producto de una inflamación crónica de la mucosa intestinal. Cuando se produce el mencionado cuadro de inflamación, al no absorberse los complementos alimentarios y

los nutrientes básicos a través de las vellosidades, entramos en una situación caen- cial de la que nuestro cuerpo se resiente, pudiendo llegar a manifestar anemia, avitaminosis o déficit de minerales, etc. Todo ello afecta al funcionamiento muscular, nervioso e inmunológico.

La transpiración durante la práctica del ejercicio físico genera más riesgo de deshidratación, con lo cual aumentan las posibilidades de permeabilidad intestinal. También la ingesta de lácticos y gluten aumenta el riesgo de padecer permeabilidad intestinal.

❖ CUANDO UN DEPORTISTA presenta alguno de los síntomas siguientes: flatulencias, cansancio excesivo, dolores intestinales o musculares, disfunción en las deposiciones, insomnio, alergias y molestias en la piel, entre otros, pueden ser una manifestación de hiperpermeabilidad intestinal. También es conveniente analizar si existen intolerancias y alergias alimentarias si se presentan estos síntomas.

❖ ACTUALMENTE el tema dietético es objeto de muchos intereses de grandes empresas, tanto alimentarias como de complementos alimenticios, por lo que la visita al médico especializado en medicina deportiva es la solución

para no caer en experimentos que podrían perjudicarnos. Aparte de lo mencionado, existen unas normas dietéticas básicas: consumir cada día productos frescos y de proximidad, verduras, frutas, pescado y mariscos, cereales integrales,



legumbres, carnes magras, frutos secos (sobre todo almendras y nueces naturales), semillas, huevos, utilizando aceite de oliva extra virgen de primera presión en frío (es importante no ahorrar con aceites baratos) de entre los cuales el de arboquina es el menos ácido. Es importante que todos los alimentos sean frescos, evitando latas, conservas variadas, zumos embotellados, bebidas gaseosas, bollería y alimentos que contengan azúcares añadidos y también los fritos. Podemos condimentar con limón, especias variadas, semillas añadidas en fresco, ajo, perejil... Es conveniente minimizar el uso de la sal y que esta sea de calidad. Es mejor sustituir los cereales con elevado índice de gluten por otros con más nutrientes y menos gluten. Evitar comer alimentos muy calientes, muy fríos y también los recalentados y los precocinados. Asimismo, conviene que la cocción de los alimentos sea sencilla y con poca grasa. En cuanto a las barbacoas, es mejor reservarlas para ocasiones puntuales, pues el tostado negro contiene moléculas dañinas para la salud.

El tema de los alimentos es casi interminable, por lo que nos remitimos al médico especialista en medicina deportiva para cada individuo, dado que no existen dietas ideales que sirvan igual para todos. Si evitamos los alimentos y la cocción arriba señalados como perjudiciales y adquirimos unos hábitos de vida saludables, gozaremos de bienestar y rendiremos en el deporte.