Monograph

El Atleta Vegetariano Saludable

Debra Wein

RESUMEN

Palabras Clave: alimentación, carga de glucógeno, suplementación proteica

Existen numerosas razones por las cuales los atletas eligen seguir una dieta vegetariana, incluyendo razones ecológicas, económicas, humanitarias, y de salud. Sin tener en cuenta porque los atletas eligen volverse, o continuar siendo, vegetarianos, los beneficios de una dieta vegetariana están bien documentados y pueden hallarse en la Tabla 1.

Los atletas se ejercitan más que la persona promedio y tienen menos probabilidades de tener sobrepeso. Muchos atletas se abstienen de consumir tabaco y otras drogas así como también limitan su ingesta de alcohol. Sin embargo, una dieta vegetariana es característicamente alta en fibras, baja en grasas y colesterol y rica en antioxidantes, fitonutrientes y otros nutrientes importantes (2).

A pesar de la larga lista de beneficios atribuidos a las dietas vegetarianas, existen varios mitos que todavía persisten con respecto a si son apropiadas para los deportistas. A continuación plantearemos algunos de los mitos y verdades que rodean a los deportistas vegetarianos.

Mito: La dieta de un atleta vegetariano, la cual se compone mayoritariamente de alimentos a base de vegetales, para incrementar la ingesta de carbohidratos y optimizar las reservas corporales de glucógeno, puede derivar en el incremento de la ingesta de fibras y ácido fítico hasta concentraciones que pueden reducir la biodisponibilidad de varios nutrientes incluyendo zinc, hierro y algunos otros minerales.

Verdad: No existe evidencia contundente de que los atletas vegetarianos tengan un estátus de nutrientes desmejorado provocado por el efecto interactivo entre los esfuerzos realizados y las prácticas dietarias a base de vegetales, hasta el punto en que el rendimiento, la salud o ambos se vean desmejorados (7). En general, los atletas consumen grandes cantidades de calorías para cubrir las demandas físicas de su deporte, y por lo tanto tienen una menor probabilidad de tener bajas ingestas de nutrientes.

Mito: Los atletas vegetarianos no consumen cantidades adecuadas de proteínas.

Verdad: Los datos indican que todos los aminoácidos esenciales y no esenciales pueden encontrarse en los alimentos a base de vegetales siempre y cuando se consuman una variedad de alimentos y que la ingesta energética sea adecuada (7). La inclusión de una variedad de soja y productos de soja, nueces, alubias y lentejas (son preferibles a los lácteos bajos en grasa y el pescado) es importante para una adecuada ingesta proteica.

Mito: Las atletas vegetarianas tienen un riesgo incrementado de sufrir oligoamenorrea (flujo menstrual anormalmente escaso o infrecuente).

Verdad: La evidencia sugiere que es la baja ingesta energética, y no la calidad de la dieta, la que causa menstruaciones irregulares (7). Consumir una adecuada cantidad de calorías y una variedad de alimentos es importante para que las mujeres tengan una menstruación normal. Cuando los atletas eligen dietas vegetarianas, deben tener cuidado y asegurarse que están consumiendo los nutrientes adecuados incluyendo las calorías totales, proteínas, el complejo vitamínico B,

hierro, zinc, calcio, vitamina D, y ácidos grasos omega-3 (6).

Beneficios a la Salud de las Dietas Vegetarianas
Reducción del riesgo de enfermedades coronarias (3)
Bajos niveles promedio de colesterol sanguíneo (total y LDL) (4)
Menor presión sanguínea (1)
Menor incidencia de obesidad - las personas están rondando pesos corporales ideales (8)
Puede ayudar a revertir los efectos de la ateroesclerosis una vez que esta enfermedad se ha presentado (4)
Menor cantidad de desordenes digestivos (constipación y diverticulosis) (5)
Reducción del riesgo de sufrir diabetes tipo II (comienzo en la adultez) (8)
Reducción del riesgo de sufrir cálculos biliares (5)
Mejor control de la glucemia sanguínea (puede deberse a la dieta rica en fibra) (8)
Menor riesgo de sufrir varios tipos de cáncer (colon, pulmones, y cáncer de mamas) en comparación con el americano promedio (8)

Tabla 1. *Beneficios para la salud de una dieta vegetariana.*

En la primera parte del artículo, hemos desechado varios mitos y equivocaciones acerca de las dietas vegetarianas para deportistas. En esta parte, vamos a discutir acerca de qué alimentos necesitan los deportistas vegetarianos para cubrir los requerimientos vitamínicos y minerales. Dependiendo de cuán restrictiva sea la dieta (ver Tabla 2), más importante se vuelve la correcta elección de los alimentos adecuados, en lugar de solo omitir los alimentos que uno no desea consumir (1). En la siguiente sección se discute acerca de las fuentes de algunos nutrientes importantes para los atletas vegetarianos.

Vegetarianos	Evita todos los alimentos de origen animal.
Lactoovovegetarianos	Consume lácteos y huevos pero no carne.
Lactovegetarianos	Consume lácteos pero no huevos o carne.
Ovovegetarianos	Consume huevos pero no lácteos ni carne.
Pescovegetarianos	Consume huevos, lácteos y pescado pero no consume carnes de vaca o de aves.
Flexitarianos Un término nuevo que incluye a los grupos que se mencionan a la derecha	• Vegetarianos: aquellos que dicen ser vegetarianos, o "casi vegetarianos" pero comen ciertas carnes, aves o pescados. • Inclinación vegetariana: reemplazan las carnes con alimentos alternativos al menos para algunas comidas, comúnmente mantiene una dieta vegetariana, o realiza cuatro o más comidas sin carne durante la semana. • Conscientes de la salud: se esfuerzan por realizar un plan de alimentación balanceado o consumen dos a tres comidas sin carne durante la semana.

Tabla 2. *Tipos de vegetarianos.*

FUENTES ALIMENTICIAS VEGETARIANAS

Calcio

Fuentes Vegetarianas: naranjas, maní, habichuelas del norte, tofu, melaza, ruibarbo, nabo, coles, achicoria, brócoli, y judías verdes.

Fuentes No-Vegetarianas: quesos, leche, yogur, ostras, salmón, y sardinas.

Nota: Los alimentos tales como: espinacas, acelga, remolachas y la canela contienen calcio pero también contienen ácido oxálico, el cual se une al calcio y hace que este no pueda utilizarse. También, muchos jugos son fortificados con calcio haciendo que la ingesta de calcio sea menos complicada para los vegetarianos. Además, si usted consume suplementos de calcio, divida la dosis en 2 o 3 dosis más pequeñas por día. Las grandes dosis no son absorbidas tan eficientemente como las dosis pequeñas.

Hierro

El hierro no hemo puede hallarse en plantas absorbiéndose el 8% de lo que comemos si lo consumimos con una buena fuente de vitamina C (cítricos, productos derivados del tomate, y pimienta roja). Además, la utilización de cacerolas de hierro puede incrementar el contenido de hierro de los alimentos. Fuentes: germen de trigo, manteca de maní, tofu, lentejas, garbanzos, habichuelas, arvejas, espinaca, coles, brócoli, guisantes verdes, pan de trigo integral. El hierro hemo puede hallarse en comidas animales el cual tiene una eficiencia de absorción del 23%. Fuentes: pescado.

Nota: El café, té, té de hierbas, las proteínas de soja, el salvado, los alimentos ricos en fibra, la yema de huevo, fitato y los suplementos de calcio reducen la absorción de hierro. Si usted consume cualquiera de estos alimentos de 15 minutos a una hora antes de consumir una comida que contenga hierro la absorción del mismo será menor.

Zinc

Fuentes: germen de trigo, manteca de maní, tofu, lentejas, garbanzos, habichuelas, arvejas, papas, espinacas, coles, brócoli, guisantes verdes, pan de trigo integral y yogurt.

Nota: Los fitatos hallados en la mayoría de los granos integrales y en algunas frutas y vegetales inhiben la absorción de zinc.

Riboflavina (Vitamina B-2)

Fuentes vegetarianas: brócoli, espárragos, tofu, almendras, levadura y leche de soja.

Fuentes no vegetarianas: leche y queso.

B-12 (cobalamina)

Fuentes vegetarianas: naturalmente se halla solo en productos animales, pero también en la leche de soja fortificada, en los cereales, en imitaciones de carnes (a base de pollo), suplementos, y también se produce algo en nuestras bacterias intestinales.

Fuentes no vegetarianas: leche y queso.

Vitamina D

Fuentes vegetarianas: el cuerpo la sintetiza por exposición al sol, también se encuentra en los suplementos vitamínicos.

Fuentes no vegetarianas: leche, margarina, y huevos.

Omega-3

Fuentes: semilla de Linaza, aceite de canola, nueces, germen de trigo, salmón, sardinas, arenques, halibut y atún.

CONCLUSIÓN

Aunque existen ciertas preocupaciones acerca del nivel nutricional de los atletas vegetarianos, una dieta vegetariana variada y bien planeada es compatible con cualquier esfuerzo atlético exitoso (2). La palabra clave a recordar en lo que respecta a la alimentación es variedad. La inclusión de diversas frutas, vegetales, pan a base de granos integrales y cereales, legumbres, nueces y semillas en la dieta resultará en un rendimiento óptimo.

REFERENCIAS

1. Berkow SE, Barnard ND (2005). Blood pressure regulation and vegetarian diets. *Nutrition Reviews, 63(1):1 8*
2. Chang-Claude J, Hermann S, Eilber U, Steindorf K (2005). Lifestyle determinants and mortality in German vegetarians and health-conscious persons: results of a 21-year follow-up. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention, 14(4):963 968*
3. Fraser GE (2005). A comparison of first event coronary heart disease rates in two contrasting Ccalifornia populations. *Journal of Nutrition Health and Aging, 9(1):53 58*
4. Kendall CW, Jenkins DJ (2004). A dietary portfolio: maximal reduction of low-density lipoprotein cholesterol with diet. *Current Atherosclerosis Reports, 6(6):492 498*
5. Key TJ, Davey GK, Appleby PN (1999). Health bene. ts of a vegetarian diet. *Proceedings of the Nutrition Society, 58(2):271 275*
6. Leitzmann C (2005). Vegetarian diets: what are the advantages?. *Forum of Nutrition, 57:147 156*
7. Nieman DC (1999). Physical tness and vegetarian diets: is there a relation?. *The American Journal of Clinical Nutrition, 70(3 Suppl):570S 575S*
8. Sabate J (2003). The contribution of vegetarian diets to human health. *Forum of Nutrition, 56:218 20*
9. Barr SI, Rideout CA (2004). Nutritional considerations for vegetarian athletes. *Nutrition, 20(7-8):696-703*
10. Nieman DC (1999). Physical tness and vegetarian diets: is there a relation?. *The American Journal of Clinical Nutrition, 70(3 Suppl):570S-575S*

Cita Original

Debra Wein. The Healthy Vegetarian Athlete. NSCA Performance Training Journal; Vol. 4, Nº4, 6-7. 2005.