PubliCE, (PubliCE) 1994

Monograph

Defensa Nutricional: Control de Peso en los Jugadores de Fútbol Americano

Jacqueline R Berning[1]

[1]*University of Colorado, Fort Collins, Colorado, USA.*

RESUMEN

El control del peso es un problema común entre los jugadores de fútbol americano. A pesar de que se recomienda un programa anual de fuerza y acondicionamiento, algunos jugadores llegan a la pretemporada (al campamento de entrenamiento), ya sea con sobrepeso o con bajo peso. Aún los deportistas más naturalmente dotados pueden disminuir su potencial debido a malos hábitos alimenticios. No entenderán que una nutrición adecuada, en combinación con un buen programa de acondicionamiento físico, juegan un rol vital en la performance en el fútbol americano.

Palabras Clave: composición corporal, masa magra, masa grasa, obesidad en el deporte

PERDIDA DE PESO

La regla básica de la pérdida de peso es que la producción de energía debe ser mayor que el consumo energético. Esto significa que el jugador debe ingerir menos calorías, o ejercitar más, o quizás hacer ambas cosas. Para perder una libra (440 g) de grasa corporal, el deportista debe gastar 3500 calorías.

La pérdida de peso debería ser en masa grasa. Los entrenadores deberían advertir a los jugadores acerca de las dietas de moda, que les podrían provocar pérdidas de grandes cantidades de agua y masa muscular, y que les dificultarán la práctica y el rendimiento deportivo. Para asegurar la pérdida de masa grasa, (y no agua y masa muscular), el entrenador debería observar que los jugadores sigan una dieta nutritivamente balanceada.

La ingesta alimenticia debería ser reducida levemente para que el deportista pierda no más de dos libras por semana. Dos libras de grasa equivalen a reducir 7000 calorías de la dieta semanal, o combinar ejercicio con dieta para lograr el mismo gasto energético con un balance calórico negativo.

Esta modesta pérdida de dos libras permitirán al organismo retener la energía necesaria para el entrenamiento. Se debería evitar el uso de las dietas de moda y las restricciones calóricas severas.

AUMENTO DE LA MASA CORPORAL

Los jugadores de fútbol americano siempre están buscando aumentar 10 libras de músculo en una noche. Desafortunadamente, muchos de ellos creen que ésto se puede lograr consumiendo proteínas o aminoácidos extras. Si bien la proteína es importante para la construcción y reparación de los tejidos, un adicional de proteínas no puede producir músculos más grandes o más fuertes.

Se puede aumentar el músculo a través de un programa intensivo de fuerza varias veces por semana, combinado con el consumo de calorías adicionales. Para cada libra de peso ganada como masa muscular, el jugador necesitará aproximadamente 2.500 calorías de excedente (además de las calorías necesarias para mantener el peso). Las calorías deberían provenir de una variedad de alimentos, tal como la leche, la carne, las frutas y verduras, y los cereales.

Demasiadas proteínas pueden, en realidad, comprometer la performance deportiva. El exceso de proteínas es almacenado como grasa, y obliga al hígado y los riñones eliminar los productos residuales del metabolismo de las proteínas.

El requerimiento proteico promedio para un jugador de fútbol es 1.5 a 2.0 g de proteína por kilogramo (kg) de peso corporal, por día. Muchos jugadores sobrepasan este nivel. Por ejemplo, un análisis alimenticio de un jugador de Denver reveló que estaba consumiendo más de tres veces sus requerimientos proteicos. El jugador medía 6' 5" (195.5 cm.) y pesaba 280 libras (127.2 kg).

Para determinar sus requerimientos proteicos reales se realizaron los siguientes cálculos:

a. 280 libras % 2.2 = 127 kg de peso corporal
b. 127 kg x 1.5 de proteína = 190 g de proteína requerida/día

El jugador estaba consumiendo 824 g de proteínas, un exceso de 634 g. La proteína en su dieta había reemplazado a los carbohidratos, principal fuente energética del organismo. Como resultado, é1 se fatigaba fácilmente durante prácticas intensas. En otras palabras, estaba poniendo gas oil (proteínas) a una máquina (cuerpo) que requería nafta (carbohidratos). Con un combustible equivocado, ninguna máquina - u organismo - puede funcionar adecuadamente.

Las calorías extras para el aumento de la masa muscular deberían provenir de una variedad de alimentos. El sujeto anteriormente mencionado, luego de una consulta nutricional, realizó una dieta basada en sus requerimientos alimenticios específicos, los que incluían más carbohidratos complejos para la energía deportiva, y frutas y verduras para proveer vitaminas y minerales. Perdió 10 libras de masa grasa y ganó masa muscular.

Los entrenadores y jugadores no deberían ser víctimas de la desinformación nutricional. Utilizando materiales educativos adecuados y consiguiendo ayuda profesional, los entrenadores deberían asegurarse que sus jugadores mantengan la buena forma competitiva a través de una buena elección de los alimentos necesarios.