Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Adolescentes y mejora del rendimiento deportivo

Los chicos cambian al llegar a la adolescencia. Hay cambios corporales y psicológicos.

Muchos adolescentes se interesan por la práctica deportiva. El deporte puede plantearse no sólo como hobby; y entonces, muchos se preguntan cómo pueden ser cada vez más competitivos y completos en la disciplina deportiva que han elegido.

¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento deportivo?

Los jóvenes deportistas tienen que cuidar ciertos aspectos básicos que permitan mejorar: la hidratación, la nutrición, el entrenamiento, la condición mental y el descanso.

Las sustancias o suplementos que prometen aumentar el rendimiento, en la mayor parte de los casos no lo harán. Y puede que algunos sean potencialmente dañinos.

¿Cómo cuidar la nutrición?

La nutrición de cualquier persona debe ser sana y variada, más aún en el adolescente (ver Consejos de alimentación para adolescentes).

En los días previos a la competición debes llenar las reservas de energía con alimentos ricos en hidratos complejos (pan, arroz, pasta, patata…). Es muy importante que el desayuno de ese mismo día sea lo más completo posible. Preparar una competición tomándose sólo un bollo con chocolate justo antes de empezar, quizá no sea lo mejor.

Hay que prestar especial cuidado a la hidratación. Si no es correcta puede bajar nuestro rendimiento. Se recomienda beber unos 240 cc (un vaso) de agua fría 15 minutos antes de la competición. Recordar que la sensación de sed no debe ser la indicación para beber. La sed aparece cuando hemos perdido demasiado líquido. Es mejor anticiparse. Hay que seguir bebiendo regularmente cada 20 o 30 minutos mientras dure el ejercicio.

Para después de la competición hay que recuperar lo que se ha gastado. Los mejores alimentos a emplear son los que contienen carbohidratos y algo de proteínas.

¿Son útiles las bebidas deportivas?

La industria ha creado diversas bebidas para aumentar el rendimiento restituyendo líquidos y sales minerales perdidas en el ejercicio. Su uso se ha extendido para muchas otras circunstancias fuera del deporte.

Hay que diferenciar dos tipos de bebidas: las bebidas deportivas y las bebidas energéticas.

A.- Las **bebidas deportivas** están compuestas por agua y una cantidad variable de azúcares y sales minerales. Algunas de ellas contienen incluso vitaminas y proteínas.

Las sales minerales o los aminoácidos que hay en estas bebidas pueden ser fácilmente adquiridos a través de una dieta suficientemente variada. No aportan ningún beneficio.

Por tanto, el agua sola es la bebida aconsejada y suficiente para hidratar en los esfuerzos habituales y para consumir en las comidas.

Además, tomar demasiadas bebidas deportivas que contienen azúcares puede provocar un aumento de la ingesta de calorías y más riesgo de sobrepeso, obesidad y caries. Sólo deben usarlas los deportistas en esfuerzos prolongados.

B.- Otras bebidas prometen un extra de energía, de resistencia y de mayor concentración mental añadiendo, además, estimulantes. Son las **bebidas energéticas**.

La cafeína es el estimulante más utilizado. Algunas pueden contener también guaraná, ginseng o taurina, entre otros.

Los efectos de la cafeína no están aún claros en niños y adolescentes. Se sabe que actúa en multitud de órganos: incrementa el ritmo cardiaco, la presión arterial y la actividad motora, entre otras acciones. No hay que olvidar que también puede provocar dependencia y adicción. Por ello, el consumo de cafeína o de otros estimulantes está desaconsejado en la infancia.

Las bebidas energéticas no suelen marcar la cantidad de estimulantes que contienen. Pero, en algún caso puede ser más de 14 veces lo que tienen los clásicos refrescos de cola. Por todo ello, están desaconsejadas en la infancia y adolescencia.

¿Aportan beneficios los suplementos nutricionales?

Nos referimos a pastillas, polvos, barritas energéticas o líquidos que suelen estar disponibles en gimnasios, tiendas especializadas o a través de internet.

Pueden tener muy diversa composición. Se comercializan como suplementos alimenticios y no como fármacos. Por ello, no están sometidos a tantos controles de seguridad y eficacia.

Algunos suplementos se han analizado por laboratorios independientes; y encuentran que muchos de ellos no llegan a las concentraciones de producto prometidas. Incluso, en algunos casos puede haber pequeñas dosis de estimulantes que den positivo por dopaje.

En todo caso, no existen estudios específicos sobre efectos en adolescentes deportistas.

Uno de los más populares es ***la creatina***. Es de origen proteico. Hay que saber que la mejora que promete es insignificante con respecto al desarrollo de fuerza y resistencia que puede lograr el adolescente con su propio desarrollo y un entrenamiento supervisado y adecuado.

El costo de estos productos será siempre mucho más alto que comer la cantidad correspondiente de hidratos y de

proteínas a través de una dieta normal.

Los suplementos con más riesgo para la salud son ilegales, como ***los esteroides anabolizantes***. Se asocian a enfermedades hepáticas, de corazón y cambios en el comportamiento. Interfieren con las hormonas sexuales y la función sexual. Algunos cambios son irreversibles.

Las sociedades científicas recomiendan que la mejor y la más segura manera de mejorar en un deporte es seguir un adecuado y supervisado entrenamiento y una buena alimentación.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 24-10-2012

Última fecha de actualización: 14-09-2016

Autor/es:

- Raúl Peiró Aranda. Pediatra.. Centro de Salud Miraflores de los Ángeles. Málaga

CC BY NC ND