

Nutrición Deportiva

Te mantenemos
actualizado en temas
de Nutrición y
Nutrición Deportiva

TodoNutricioncr

Especialistas en Nutrición y Nutrición
Deportiva.

Lic. Juan Carlos Grillo Abdelnour. MsC



El sobreentrenamiento

Lo que debes saber

Las señales que debemos saber identificar

Problemas relacionados

El sobreentrenamiento puede causar una serie de síntomas que a veces pasamos por alto, como por ejemplo uno de los más importantes y que con frecuencia lo relacionamos con otra cosa es la falta de sueño, también hay mayor frecuencia de enfermedades y falta de apetito.

Debemos tomar en cuenta que estos síntomas también pueden deberse a otras causas, siempre es muy importante y necesario consultar con un especialista para que se pueda analizar cada caso con más cuidado y conocimiento.

Algunos medicamentos (ampicilina, lidocaína, benzocaína entre otros), en el tema de los alimentos (el como consumo inadecuado de algunas vitaminas), padecimientos (VIH SIDA, cualquier enfermedad febril incluyendo gripe, etc) y enfermedades como anorexia nerviosa, algunos tipos de cáncer, insuficiencia renal, enfermedad hepática entre otros pueden causar una disminución en el apetito, por eso es tan importante analizar cada caso con precaución y con especialistas colegiados y capacitados.

Cualquier cosa o situación que afecte la ingesta de alimentos va a tener un gran impacto en el estado nutricional por la disminución del aporte de energía en la dieta, dando como resultado primero, una disminución del rendimiento deportivo y con la alta probabilidad de colocar al deportista en riesgo de enfermedad.

Los deportistas y personas físicamente activas con entrenamientos muy frecuentes e intensos, que sufren de insomnio, enfermedades frecuentes, fatiga constante, pérdida de apetito y de peso y cambios frecuentes de humor tienen grandes probabilidades de estar en sobreentrenamiento.

Es muy importante que estemos atentos a cualquier síntoma o señal del SSE ya que de producirse, es un síndrome que puede tardar semanas o meses en recuperarse.

Estudios recientes han demostrado que dietas bajas en carbohidratos en deportistas y personas físicamente activas con entrenamientos intensos pueden causar dicho síndrome.

Signos de alarma

La persona puede experimentar molestias musculares, incapacidad de entrenamiento intenso, retraso en la recuperación muscular, sueño de mala calidad (insomnio), disminución del vigor, mayor frecuencia de enfermedades, inflamación de ganglios linfáticos, y pérdida de apetito como ya se mencionó anteriormente.

En resumen, estos signos son el resultado de trabajar a un nivel más intenso de la capacidad del organismo para recuperarse adecuadamente, pero también habitualmente son el resultado de una ingesta energética inadecuada, mala calidad de sueño y estrés fisiológico.

Este síndrome de sobreentrenamiento está también asociado a un estado de deshidratación, mayores porcentajes de grasa corporal y un “deterioro” del estado de ánimo.

Pero me quiero devolver un momento a esto de *un aumento de grasa corporal* ya que puede parecer extraño que un aporte inadecuado de calorías de como resultado un aumento de la grasa corporal. Esto es probable ya que el cuerpo mas bien se adapte a esta disminución de calorías en la dieta y más bien se “pierda” masa muscular o se deshidrata el músculo como un mecanismo de defensa del cuerpo y el porcentaje de grasa se refleje más alto con respecto al peso total del individuo.

Como ya se mencionó, este SSE puede causar una disminución en el rendimiento deportivo pero también aumenta la probabilidad de enfermarse o de incurrir en una lesión.

Un deportista sobreentrenado comparado con un deportista sano, presenta más marcadores biológicos de estrés fisiológico, y su sistema inmune se ve afectado (que incluye, una disminución

de la creatina-cinasa, lactato, estradiol, las catecolaminas totales y la dopamina, además de la disminución de la testosterona. Tampoco hay cambios psicológicos positivos comparados con los deportistas sanos.

Para ir terminando con esta primera parte podemos decir que los deportistas con SSE en un estudio realizado recientemente demostraron una relación testosterona/estradiol menor del 50% que la de los deportistas sanos, un cambio que podría ser un marcador del deterioro de la hipertrofia y reparación muscular. (1)*

Siga con nosotros para saber más de este síndrome muchas veces olvidado y pasado desapercibido, en nuestras próximas publicaciones seguiremos abarcando este tema y muchos otros de interés.

(1) Nutrición deportiva Avanzada, Dan Benardot, PhD, RD, FACSM