

Historia de la Nutrición Deportiva

Lic. Beatriz Boullosa

beaboullosa@yahoo.com

Conocer la historia de la nutrición deportiva, nos brinda la oportunidad de comprender de dónde provienen tantos mitos alrededor de la alimentación para el rendimiento deportivo. Así mismo podemos conocer a aquellas personas que han brindado grandes adelantos a la ciencia y a quienes debemos de agradecer los conocimientos que hoy podemos aplicar.

Griegos y Romanos

No es de sorprender que los antiguos griegos, quienes tenían una gran admiración por el cuerpo humano, hayan sido los primeros en escribir sobre entrenamiento físico. Tanto para los griegos, como para los romanos, quienes adoptaron sus conceptos, la perfección del cuerpo no era sólo una cuestión estética sino también una cuestión importante de salud. Empezando con Heródico, en el siglo cincuenta a.C., los griegos comenzaron a describir el ejercicio como una parte de la medicina. Los griegos y los romanos creían que el ejercicio era una obligación de todos los seres humanos para preservar la salud y determinaban que sólo aquellos que eran atletas podían llevar el ejercicio aun más lejos con la ayuda de entrenadores que desarrollaban prácticas específicas con un cierto régimen de alimentación.

Hipócrates presto atención a las palabras de Heródico, y en el año 400 a.C. publicó dos libros titulados: “El régimen en la salud” y “El régimen” donde planteaba que el comer bien no era suficiente, había que moverse. Hipócrates establecía que el equilibrio entre la alimentación y el ejercicio era la mejor medicina preventiva, cuando se pierde el equilibrio llega la enfermedad. Hipócrates por su parte tuvo influencia en otro médico griego llamado Galeno quien en el segundo siglo d.C. se convirtió en el doctor de los gladiadores así como del emperador Marco Aurelio y su hijo Comodo.

Posteriormente en 1553 un doctor español llamado Cristóbal Méndez escribió un libro titulado “El libro del cuerpo ejercitado” donde recomendaba el ejercicio tanto para los hombres como para las mujeres. Su lema era: “El ocio daña”. Eventualmente, algunos libros sobre ejercicio se convirtieron en *best-sellers* como el del médico inglés George Cheyene, titulado “Ensayo sobre salud y longevidad” que fue publicado en 1745 y que se tradujo a más de tres idiomas. Cheyene llegó a pesar más de 200 kilos y no fue si no hasta que descubrió el ejercicio que logro bajarlos y por eso lo comenzó a promover con tanto entusiasmo.

Maratón de Boston

En 1897 se realizó el primer Maratón de Boston y fue así como inició la controversia sobre lo verdaderamente saludable de la actividad de correr. Algunos médicos consideraban que al correr, el corazón era sometido a un gran esfuerzo y esto era peligroso. Sin embargo después de estudios y observaciones, se llegó a la conclusión de que lo verdaderamente peligroso en la realización de esta actividad eran las prácticas en nutrición deportiva que se

efectuaban en ese entonces, en especial la prohibición del consumo de agua durante los primeros 10 kilómetros, el consumo de alcohol, que no sólo no era prohibido sino hasta recomendado y el uso de proteínas para el desempeño aeróbico considerado como el mejor apoyo nutrimental.

Avances de la Ciencia

En 1909 Nansen estableció la importancia de los hidratos de carbono para el desempeño del trabajo físico intenso. Para 1911 Zuntz determinó que nos que además de los hidratos de carbono, las grasas también contribuían como fuente de energía para el desempeño de la actividad física. En 1939 gracias a algunas investigaciones se logro observar que aquellas personas con una dieta rica en hidratos de carbono, mejoraban su resistencia. Uno de los grandes avances de la ciencia fue la utilización de las biopsias musculares en 1967, lo que ayudó a descubrir la importancia del glucógeno muscular.

Tour de France- Kenneth Cooper

Durante los primeros años del siglo XX surgió el Tour de ciclismo de Francia y al mismo tiempo el uso de pesas para el desarrollo de masa muscular tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo el advenimiento de las dos guerras mundiales afectó la continuidad de estas costumbres. Ya para los años 60 la gente no estaba habituada a ejercitarse y esto comenzaba a reflejarse en problemas de peso en niños y en adultos. Fue en ese entonces que surgió el padre de los “aerobics” Kenneth H. Cooper, quien determinó que las personas debían ejercitarse hasta que se quedaran sin aliento, haciendo que sus corazones latieran más rápido y sus pulmones se expandieran. *Aerobic* significa “vivir en el aire, vivir en el oxígeno”, Cooper sólo le añadió la “s” y así surgió la palabra “aerobics” que sirvió de título para su primer libro, publicado en 1968 y que se convirtió en un best-seller nacional. En la actualidad, Cooper sigue impulsando el ejercicio aeróbico, a través de su Centro “Cooper Aerobics” que se encuentra en Dallas, Texas; aunque en sus inicios fue muy criticado por crear controversia en relación a lo que antes se sabía y se recomendaba en relación al ejercicio, como por ejemplo que el ejercicio era una practica inconveniente para las personas mayores de 40 años y por lo tanto había que prohibirla.

Cooper comenzó a realizar diversos estudios sobre la actividad física con la finalidad de responder a dudas tan sencillas como ¿Correr es lo mismo que caminar? ¿Qué diferencias fisiológicas existen entre una y otra actividad? Paralelo a esto, lo mismo sucedió en el área de la nutrición, donde mayores y mejores investigaciones fueron dando respuestas a las interrogantes en este campo.

Actualidad

1976 dos mil personas acababan un maratón hoy en día medio millón acaba un maratón. Esto es reflejo del creciente interés que tienen las personas por el deporte. Gracias a la enorme mercadotecnia y al crecimiento que tienen empresas productoras de tenis y accesorios para la practica de diversas disciplinas deportivas, hoy existe una mayor ventana de oportunidades para realizar ejercicio y competir. Por eso es importante que todas aquellas personas involucradas en el ámbito deportivo estemos muy bien informadas,

actualizada e interesadas en transmitir nuestros conocimientos para el beneficio de todos.

Conclusión

- Muchos de los mitos y realidades que enfrentamos hoy en día en relación a la Nutrición Deportiva vienen de muchos años atrás.
- Es momento de INFORMARNOS y recordar que hoy en día hay una mayor participación en el deporte de personas MAL INFORMADAS.

Referencia Bibliográfica

1. Kolata, Gina. 2003, Ultimate Fitness. The Truth about Exercise and Health.
2. Orientación Alimentaria: glosario de términos. Cuadernos de Nutrición. Volumen 24. Número 1. Enero/Febrero 2001.
3. Postura del Colegio Mexicano de Nutriólogos sobre orientación en actividad física para la prevención y manejo de las enfermedades crónicas en el ciclo de la vida asociadas con la nutrición. México 2006
4. American Collage of Sports Medicine and the Center for Disease Control and Prevention. Physical Activity and Public Health: A Recommendation from the centers for disease Control and Prevention and the American Collage of Sports Medicine. JAMA 1995 Vol 273(5) 402-407.