

El Radio Nacional de España les está ofreciendo la programación cultural y educativa de la Universidad Nacional de Educación a Distancia hasta las 11 de la noche, hora peninsular. A partir de esa hora, si continúan en esta frecuencia, podrán sintonizar la programación habitual de Radio 1, Radio Nacional de España. Radio Nacional de España

Si han decidido seguir en esta sintonía, la UNED les invita a escuchar Vida y Salud, el tiempo que todos los jueves a esta hora dedicamos a la educación y a la promoción de la salud. La dieta que sigue un individuo tiene una clara repercusión en su estado general, que protege contra determinadas enfermedades, influye en su capacidad de trabajo, en su rendimiento, en su desarrollo personal y social. Por todo ello, en Vida y Salud damos una gran relevancia a todo lo que tiene que ver con la cultura alimentaria, con los hábitos nutritivos más adecuados. En nuestros dos programas anteriores hemos hablado de situaciones nutritivas que deben formar parte de una dieta sana y equilibrada y de las que se puede hacer en la vida. Vida y Salud

funciones que ejercen con respecto a nuestro organismo. Pero los alimentos que se consumen deben estar en relación con la edad de la persona, el sexo, la actividad física que realice y su situación psicológica. No tiene las mismas necesidades en cuanto a alimentación se refiere una persona que se dedique al deporte que una persona de edad avanzada o que un adolescente en plena etapa de desarrollo físico. De todas estas situaciones vamos a hablar a partir de hoy y en sus próximos programas con la ayuda como siempre de Socorro Calvo, bioquímica, profesora de la UNED y gran entendida en nutrición y alimentación. Y con la ayuda también de otros especialistas que la van a acompañar en estos programas de vida y salud. Alimentación y deporte es el tema que nos propone esta noche Socorro Calvo. Para hablar del tema de alimentación y deporte contamos esta noche con la presencia de José María Odieso. Hola, buenas noches José María. Hola, buenas noches. José María Odiso, hola.

catedrático de bioquímica de la Universidad Complutense, deportista y autor de un libro que tengo aquí en mis manos que se llama Nutrición y Deporte y que desde este micrófono quiero recomendar. Es un libro muy asequible y que puede ser entendido no solamente por personas que se dedican al deporte, sino por aquellas que como oyentes de este programa me interesan todo lo referido a temas de alimentación y de nutrición. Para empezar, José María, podríamos hablar si existe una alimentación diferencial en el deportista. El deportista debe de comer adecuadamente y si no lo hace lo notará más que una persona sedentaria que no va a exigir a su cuerpo en momentos determinados un esfuerzo importante. Pero en el fondo no tiene por qué haber grandes diferencias entre lo que coma un deportista y lo que coma una persona que se preocupe de comer adecuadamente. Claro, que es lo que hemos estado... Estamos hablando de dietas equilibradas. En definitiva, tiene que tomar también una dieta equilibrada.

A ver, una pregunta que puede interesar a nuestros oyentes es, ¿cuánto, cuándo y cómo debe comer un deportista? O sea, las cantidades, ¿en qué momento? ¿Cuál sería el reparto ideal de esas comidas? El deportista tiene una serie de condicionantes para el reparto de sus comidas, que son sus propios entrenamientos. Es incompatible el hacer la digestión y hacer ejercicio de alta intensidad o incluso de intensidad media, y por tanto, si el deportista va a entrenar, por ejemplo, dos veces al día, tiene que tener en cuenta que no puede coincidir con la digestión de ninguna comida. Eso le condiciona a tener ya una cierta uniformidad, regularidad en los usuarios de comidas, igual que lo va a

tener en sus usuarios de entrenamiento. En principio, un adulto deportista no tiene por qué comer más de tres veces al día. El comer entre horas generalmente no es favorable. Se suelen comer cosas no recomendables que... Lo máximo... ...que producen es grasa en el organismo y por tanto tomar un buen...

en desayuno, que es muy importante, y luego una comida y una cena normales. En la cantidad, pues la mejor manera de medir lo que debe de comer es pesarse con cierta regularidad, en la misma pesa ser posible, en las mismas condiciones, siempre para comparar, no hace falta que sea muy exacta la balanza, lo importante es que sea siempre la misma para que uno pueda comparar sus variaciones e incluso medirse la cintura, las caderas, el pecho, para ver si sus dimensiones corporales varían también sustancialmente, porque a veces al hacer ejercicio se adquiere más músculo y se pesa un poco más, y aquí lo que se trata es de evitar la grasa. Entonces la cantidad, que es un tema a veces muy controvertido, si debo de tomar tantas calorías al día, etc., todo esto es difícil de valorar y no hay que obsesionarse con las calorías, sencillamente un deportista normalmente debe de comer más que una persona sedentaria, bastante más, puesto que gasta mucho más, y entonces debe de comer. De comer tanto como gasta.

y, como digo, controlarlo un poco con sus pesos y con sus medidas. Y por último, la calidad de estas comidas, es decir, la presencia de distintos tipos de nutrientes en energéticos y no energéticos en esas comidas, sí es un tema que conviene llevarlo con más exactitud en un deportista que en una persona que no hace ejercicio, porque de un día para otro va a gastar fundamentalmente todas sus reservas de azúcares y las debe de reponer diariamente. Entonces, los porcentajes o las proporciones que deben de prevalecer en la dieta es que dos tercios de la dieta, más del 60%, aproximadamente, o cerca del 60%, deben de ser azúcares, azúcares complejos, sobre todo almidón, contenido en vegetales en general, y una proporción más pequeña de azúcares simples, es decir, lo que normalmente y vulgarmente llamamos azúcar de mesa.

más adecuada que el azúcar normal de mesa. El resto del 40%, pues las proteínas aproximadamente un 15%, menos de lo que normalmente se suele pensar y menos de lo que a veces obsesiona los propios deportistas. Las proteínas no se pueden almacenar en nuestro cuerpo como sustancias de reserva, entonces hay que tomarlas también diariamente para reponer las estructuras proteicas corporales que se destruyen diariamente, y sobre todo el deportista más con el ejercicio, pero si uno se pasa en la cantidad que toma, pues lo único que va a hacer es que las tendrá que eliminar, las tendrá que excretar o las puede incluso reconvertir en grasas, por tanto no es recomendable pasarse en la cantidad de proteínas que diariamente tiene que tomar. El resto serán grasas y las grasas como siempre, cuantas menos mejor, sin tampoco intentar cuantificar exactamente las que uno está tomando, sino sencillamente evitar lo más posible la presencia de grasas en la dieta, todas las que tomemos casi siempre serán... ...serán de más.

Lo único que una dieta sin grasa es una dieta no palatable, una dieta que es incomible y por tanto tampoco hay que descremar, por ejemplo, todo tipo de alimentos, refiriéndonos a la leche, la leche sí, pero en otros alimentos quizás es mucho más difícil. Y sobre todo evitar las adiciones de grasas cuando uno prepara los alimentos, porque gran parte de la grasa que tomamos diariamente no está contenida directamente en los propios alimentos, sino que es pues o el aceite o la mantequilla o la margarina o pues el tocino u otros aditamentos que a veces se echan para darle más sustancia, como se suele decir, a la comida y

que realmente es lo que aumenta muy considerablemente el número de calorías en forma de grasa de nuestros alimentos. O sea, en definitiva, tomar glúcidos polisacáridos fundamentalmente, tomar proteínas prácticamente igual que un adulto normal y las grasas reducirlas, sobre todo me imagino las grasas saturadas. Sí, sobre todo esas animales que son las peligrosas.

Son más peligrosos, efectivamente. Hay otro tipo de nutrientes, en la división que tú has hecho antes, has hablado de nutrientes energéticos. Hay otros que no son energéticos, sin embargo, que para el deportista son importantísimos. Tú hablas en tu libro de ellos, le dedicas bastante atención, que es el agua, vitaminas, etc. Si te parece, hablamos un poco de cada uno de ellos, sobre todo el agua, y a mí me parece fundamental. El agua, como es tan barata, en parte, y tan fácil de tomar, precisamente es a veces la más olvidada, y los deportistas dependen de una manera muy drástica de la rehidratación. El deportista elimina enormes cantidades de agua, pues del orden de tres, cuatro, cinco veces más que una persona sedentaria, en forma de sudor y en forma de respiración. Cuando respiramos, eliminamos una enorme cantidad de vapor de agua al expirar, y entonces el deportista naturalmente hiperventila mucho más, respira mucho más aceleradamente durante el ejercicio, y además suda mucho más. Varios litros al día muchas veces, y esto hay que reponerlo y reponerlo.

lo más rápidamente posible. Nuestro organismo es más de un 60% agua y si no tenemos el organismo convenientemente hidratado, pues perdemos en primer lugar, y esto para el deportista es muy importante, eficacia en la contracción muscular, es decir, uno empieza a fatigarse prematuramente e incluso se puede poner en peligro de muerte, por decirlo claramente, ya en casos muy extremos. Por tanto, la rehidratación tan fácil pero tan olvidada es fundamental y el deportista debe de no guiarse solamente por la sensación de sed. La sensación de sed es una sensación de defensa de nuestro organismo que aparece cuando hayamos perdido aproximadamente de un litro o más de líquido y por tanto podemos no tener sed y estar algo deshidratado. El deportista debe de beber siempre agua, naturalmente, y como digo, aunque no tenga sed, antes, durante y después del ejercicio. Y las bebidas especiales para deportistas que me imagino que estarán enriquecidas con azúcares, me imagino. Sí, tienen azúcares, tienen sales minerales, incluso les añaden ahora vitaminas, a veces pues por incumplir. Bueno,就到 ya hoy por hacer mi review de la 4za blanca WA, yo sí que te esperaba que hicieras uno.

el producto en definitiva hacerlo como más atractivo, más sofisticado para los deportistas. Con el agua del grifo. El agua del grifo, siempre que sea potable, evidentemente fresca, es la solución mejor. Y lo de las bebidas llamadas deportivas, pues se puede tomar sobre todo después de hacer ejercicio para reponer esos azúcares, esas sales que se han gastado, pero no es recomendable ni antes ni durante el ejercicio, porque puede ser peor absorbido y retrasar la entrada del agua, que es lo vital para el deportista, sobre todo durante el ejercicio. Y en ningún caso imprescindible. Y en ningún caso imprescindible. Oye, en cuanto a las vitaminas, bueno, siempre se ha hablado de que el deportista, al tener mayor gasto energético, necesita más aporte vitamínico. ¿Hay algo de cierto en ello? ¿O realmente esas vitaminas ya son aportadas con el alimento diario? Claro, sí hay de cierto que el deportista destruye y gasta más vitaminas y minerales que una persona normal, pero evidentemente, como tú has dicho, como come a lo mejor el doble o el triple, porque gasta muchas más calorías al hacer ejercicio que una persona normal, entonces...

persona sedentaria, ya en la alimentación, si es sana y equilibrada, tiene que ir convenientemente duplicado o triplicado ese número de vitaminas. Por tanto, si el deportista come bien, no necesita tomar suplementos. Lo que pasa es que, aunque parezca increíble, muchos deportistas comen bastante mal. Comen solo determinados tipos de alimentos, tienen manías de unas cosas y de otras, y entonces a veces su ingestión de vitaminas naturales no es suficiente. Y solo en este caso, cuando se hace un estudio, un análisis de sus hábitos dietarios, y se deduce que probablemente va a tener alguna deficiencia vitamínica, es cuando se recomienda darlas. Pero lo que quiero dejar muy claro es que la toma de suplementos vitamínicos o minerales, si no hay déficit en el organismo, no va a mejorar la capacidad física del deportista. Solamente mejorará si en efecto hay un déficit, y al tomar esos suplementos, se evita, se compensa este déficit, y entonces el organismo... el organismo funciona mejor. Ya, José María, no nos queda demasiado tiempo, pero como... no como catedrático de bioquímica...

sino como deportista, ¿qué recomendaciones puntuales le darías a una persona que quiere comenzar, que quiere comenzar a practicar deporte, ya no el deportista que lleva mucho tiempo, sino aquel que quiere comenzar en serio a practicar deporte? Pues que la alimentación es importante, pero que tampoco se debe obsesionar con ello, que debe de comer de todo, en la variación no solamente está el gusto, sino también en este caso la calidad de la alimentación. Naturalmente se puede ser vegetariano, pero entonces habrá que saber mucha nutrición para evitar déficits. Dedicas un apartado de tu libro a eso. Y bueno, pues que hay que disfrutar de la comida, pero cuidando no tomar cosas que se sabe positivamente que van a ir en contra de tu capacidad física. Por tanto, no se trata de hacer grandes sacrificios con la alimentación, sino de comer bien y comer suficiente. Aunque puede ser un poco erróneo, ¿qué número de calorías tendría que ingerir? Por término medio no se puede hablar. Pues depende del tamaño e incluso del sexo, porque el tamaño también va un poco en función de la calidad de la alimentación.

En función de las mujeres pesan menos, son más pequeñas, por así decirlo, pero yo diría que normalmente el doble de lo que come una persona sedentaria equivalente, pues del orden de 3.000, 4.000, 5.000 calorías diarias según el deporte. De acuerdo. Pues muchísimas gracias por tu participación en el programa de hoy que hemos dedicado a alimentación y deporte. Recordamos que hoy ha estado con nosotros José María Odriozola, catedrático de bioquímica de la Universidad Complutense, deportista y autor, motivo de esta entrevista aquí con nosotros, de un libro denominado Nutrición y Deporte de Ediciones EUEMA de la Universidad Complutense y que yo desde aquí vuelvo a repetirles y les recomiendo. Muchas gracias por su atención y hasta la próxima semana. No.

Por parte de Vida y Salud, nada más. Socorro Calvo volverá el jueves que viene para continuar con esta serie de programas sobre alimentación y nutrición. Nuestro próximo espacio estará dedicado a la alimentación en la adolescencia. Será como siempre dentro de siete días a partir de las nueve de la noche aproximadamente en el tiempo de radio de la UNED. En Radio 1, frecuencia modulada de Radio Nacional de España, les acompaña la programación educativa y cultural de la UNED. Hasta las once de la noche, hora peninsular. Vamos a escuchar ya la sintonía de nuestro próximo programa, Revista de Ciencias de la Educación.