

III Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Combinar la nutrición comunitaria y personalizada: nuevos retos.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



Colegio Oficial de
Dietistas - Nutricionistas
de La Rioja



FORMACIÓN
ONLINE

www.renhyd.org



RESUMEN
DE
PONENCIA

MESA_6
Conferencias Cortas
PONENCIA_3



Estrategia nutricional del Comité Paralímpico Español; una pieza fundamental en el control interdisciplinar de los deportistas

Belén Rodríguez Doñate^{1,2,*}, Amaia Bilbao¹, Beatriz Quiroga², Iratxe Echalecu²

¹Comité Paralímpico Español, Madrid, España. ²Tu Gestor de Salud; centro interdisciplinar para la Nutrición y el Deporte, Madrid, España.

*nutricion.rodriguez@gmail.com

El deporte paralímpico español es bien reconocido a nivel internacional por su amplio medallero. Es a partir de los años 90, con los buenos resultados en Barcelona 92 y el nacimiento del Comité Paralímpico Español, cuando el deporte paralímpico en España sufre un punto de inflexión que culmina con la puesta en marcha del plan ADO Paralímpico (ADOP) de becas y apoyo integral a la preparación del deportista.

Una parte fundamental de esta preparación integral del deportista es el control nutricional dirigido al mantenimiento de la salud y a la mejora del rendimiento. La nutrición deportiva ha evolucionado mucho en los últimos años, siendo objeto de un creciente número de investigaciones que defienden la figura del nutricionista deportivo como parte del equipo interdisciplinar encargado del control del deportista¹.

En el deporte de élite la nutrición puede marcar la diferencia el día de la competición; más allá de salud, para estos deportistas

una correcta pauta dietética significa rendimiento. Hasta hace unos años parecía suficiente el control de pautas alimentarias saludables dirigidas al mantenimiento de la salud del deportista, hoy en día queda bien definido la importancia de la individualización dietética. La periodización de las pautas acorde al deporte, momento de la temporada, calendario competitivo, mesociclo, microciclo, horario y frecuencia del entrenamiento será una herramienta clave del éxito deportivo^{2,3}.

La respuesta individual del deportista, modulada en parte por su genética, fisiología, estado nutricional previo y entrenamiento es otro de los puntos clave de la individualización nutricional. En el caso particular de los deportistas paralímpicos se debe tener en cuenta la naturaleza y fisiología de su discapacidad –física, visual, intelectual o parálisis cerebral– y cómo ésta puede afectar a la estrategia nutricional a seguir. Los requerimientos energéticos, hídricos y de macros y micronutrientes pueden verse alterados debido a la condición particular de cada deportista^{4,5,6,7}. Aunque

la bibliografía es escasa, los estudios consultados en deportistas con discapacidad objetivan pautas nutricionales que en muchos casos, se alejan de las recomendaciones de ingesta de energía, macro, micronutrientes y suplementos para el deporte practicado^{8,9}.

El objetivo principal del nutricionista deportivo será por tanto la optimización de la salud y el rendimiento de los deportistas paralímpicos para la competición, maximizando a través de las estrategias nutricionales, las adaptaciones producidas con el entrenamiento.

De acuerdo con estos datos y atendiendo a la necesidad de tratar a los deportistas paralímpicos desde una perspectiva integral e interdisciplinar, el Comité Paralímpico Español incorpora a su equipo un nutricionista deportivo.

El objetivo final de este trabajo será desarrollar un protocolo de actuación nutricional desde el colectivo a la individualización, dando como resultado a una estrategia nutricional definida, reproducible y evaluable mediante líneas de investigación futuras.

Los objetivos intermedios serán:

- Analizar las características y hábitos nutricionales del conjunto de los deportistas paralímpicos del plan ADOP2020-21.
- Clasificar a los deportistas según deporte, minusvalía y riesgos nutricionales asociados.
- Definir pautas nutricionales y estrategias de educación nutricional a llevar a cabo con los deportistas desde el servicio de nutrición del comité paralímpico español.

Para cumplir con los objetivos se revisa la bibliografía científica relacionada con la clasificación según discapacidad y tipos de deportes paralímpicos, el estado nutricional de dichos deportistas, sus hábitos y las estrategias nutricionales que utilizan. Al mismo tiempo se estudian los medios y recursos de los que dispone el comité paralímpico para desarrollar la estrategia y las características generales de los deportistas beneficiarios del plan ADOP.

Tras el estudio observamos que:

- La heterogeneidad del grupo no hace sencilla la investigación, especialmente a la hora de poder valorar las diferencias en los requerimientos nutricionales y hacer estudios antropométricos.
- La diferencias interindividuales, los distintos lugares de residencia y el tiempo limitado de trabajo directo con el deportista en el recién estrenado servicio de nutrición son puntos que influyen directamente en el diseño de la estrategia nutricional.
- El trabajo en grupo con los atletas a través de talleres grupales diferenciados puede ser una herramienta de utilidad y de integración del deportista en su propio proceso de cambio.
- El desarrollo de píldoras y foros de educación nutricional a través de una plataforma *online* servirá de apoyo en la preparación nutricional de estos deportistas.

Con todos estos se concluye que el programa nutricional diseñado para el Comité Paralímpico Español podría configurar una estructura de trabajo nutricional eficaz y de calidad exportable a otras áreas, federaciones o grupos de trabajo con deportistas discapacitados. Existe la necesidad, mediante líneas de investigación futuras, de mostrar datos objetivos de evaluación para identificar y controlar los puntos críticos del programa, analizar su eficacia y proponer cambios destinados a la mejora continua de la atención nutricional de estos deportistas.

conflicto de intereses

BRD trabaja como nutricionista deportivo en el Comité Paralímpico Español (CPE) gracias al acuerdo de patrocinio firmado entre ALDI y el CPE, apoyando la incorporación de un nutricionista deportivo para ayudar a los deportistas en su preparación. BRD es CEO en Tu Gestor de Salud, centro interdisciplinar para la nutrición y deporte. BRD es miembro del cuerpo de Académicos de la Academia Española de Nutrición y Dietética. El resto de autores declaran no tener conflictos de intereses.

referencias

- (1) Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc.* 2009; 109(3): 509-27.
- (2) Mujika I, Halson S, Burke LM, Balagué G, Farrow D. An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. Vol. 13, *International Journal of Sports Physiology and Performance.* Human Kinetics Publishers Inc.; 2018. p. 538-61.
- (3) Kerkick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, et al. International society of sports nutrition position stand: Nutrient timing. Vol. 14, *Journal of the International Society of Sports Nutrition.* BioMed Central Ltd.; 2017.
- (4) Das A, Bagchi D, Sen CK. Nutrition in Paralympics. In: *Nutrition and Enhanced Sports Performance: Muscle Building, Endurance, and Strength* [Internet]. Elsevier; 2018 [cited 2020 Apr 26]. p. 203–10. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780128139226000175>
- (5) Figel K, Pritchett K, Pritchett R, Broad E. Energy and nutrient issues in athletes with spinal cord injury: Are they at risk for low energy availability? Vol. 10, *Nutrients.* MDPI AG; 2018.
- (6) Broad E. Sports Nutrition for Paralympic Athletes.
- (7) Price M. Energy expenditure and metabolism during exercise in persons with a spinal cord injury. Vol. 40, *Sports Medicine.* Adis International Ltd; 2010. p. 681-96.
- (8) Islamoglu AH, Kenger EB. Nutrition considerations for athletes with physical disabilities. *Curr Sports Med Rep.* 2019 Jul 1; 18(7): 270-4.
- (9) Baltazar-Martins G, Brito de Souza D, Aguilar-Navarro M, Muñoz-Guerra J, Plata MDM, Del Coso J. Prevalence and patterns of dietary supplement use in elite Spanish athletes. *J Int Soc Sports Nutr.* 2019 Jul 18;16(1):30.