

LA SALUD DE LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE, por **Rafaél Román Molina**. www.nutricionactiva.es

Hablando con Barry Sears de La Dieta de la Zona

LA BATALLA CONTRA LA INFLAMACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE



Esta sección de la revista que tienes ahora en tus manos es un apartado dedicado a la salud de los deportistas de élite, como se cuidan y que hacen ellos para poder estar en la lucha día a día, para ser números uno o simplemente para sentirse capaces de luchar a un altísimo nivel. Ya han podido estar con nosotros; la medalla olímpica Maider Unda, el 12+1 campeón del mundo Ángel Nieto, el campeón del mundo Jorge Lorenzo, el campeón de Europa de baloncesto Serge Ibaka y otros...Y aunque parece que nos pilla lejos su trabajo profesional y de élite, de ellos sacamos siempre la grandeza de no rendirse, de luchar y de mantener un equilibrio en su salud, ¿no es eso lo que todos queremos?, ¿lo que nos gustaría poder saber hacer?. Ese es mi cometido para esta sección de VIDA NATURAL, averiguar qué hacen ellos, para trasladar en lo posible sus vidas a la nuestras. Es como la investigación que se hace en Formula 1, con nuevos avances, que luego llegan a los coches de calle para nuestra seguridad y mejor rendimiento.

Me enteré que el Doctor Barry Sears, ex baloncestista y ante

todo bioquímico e investigador de un estilo de alimentación saludable, que se caracteriza por alcanzar un correcto equilibrio hormonal para deportistas de élite, iba a estar en Madrid, y decidí acudir a su amable invitación en un Show Cooking en pleno centro financiero de la capital, con el Chef Joaquín Felipe...Era mi oportunidad para preguntarle, como consigue un F1 (un deportista de élite), estar al 100% con la alimentación y como podríamos aprovechar esas ventajas en nuestra vida diaria con el modelo que defiende este bioquímico; **la dieta antiinflamatoria, dieta de la zona.**

RR *Hola Barry, gracias por atenderme en un día importante para ti aquí en Madrid, sé que soy de los pocos que pueden hacerte una entrevista personal en el día de hoy. Me gustaría saber si los deportistas de élite, toman o hacen alguna dieta especial.*

Dr.BS *Sí, así lo han hecho los deportista que han ganado 125 medallas en los últimos 5 años, futbolistas famosos, el mas conocido es Carlos Tevez, que juega para el Manchester City, Carlos es*

argentino y hay muchos miembros del equipo nacional de Argentina de fútbol, que también siguen la dieta de la zona. Por cierto, hace dos semanas estuve en Argentina, hablando con miembros del comité olímpico y ayer me enviaron un correo, diciendo que tenían la intención de hacer que la dieta de la zona fuera la dieta para todos sus deportistas olímpicos en las olimpiadas de 2016, porque les han asignado la tarea de conseguir 10 medallas de oro para esas olimpiadas de 2016. Teniendo en cuenta que en la última Olimpiada ganaron cero medallas, la tarea es importante, por supuesto que tampoco quieren que se de el resultado del 2010.

RR *¿El mito de tomar pasta como se soluciona?*

DR.BS Primero, he de decir, que es eso, un mito. Y lo segundo, preguntarse; ¿Por qué come una persona?, esto para empezar. Las calorías de nuestra dieta, no hacen nada a nuestro cuerpo a menos que las convirtamos en energía química y la forma más eficiente de producir energía química a partir de las de las calorías es una buena dieta, cuanto mejor y cuanto mayor es la eficiencia, más es el rendimiento del deportista.

RR *¿Cómo se consigue mejorar la intensidad de entrena-*

miento entonces con una buena dieta?

DR.BS Se ha demostrado que la dieta de la zona en condiciones químicas, mejora la eficiencia en la elaboración de esa energía química, pero lo que es más importante y que debe saber un deportista de elite, es que viven en un mundo de inflamación, y ello es debido a la intensidad de su entrenamiento. La dieta de la zona es precisamente una dieta antiinflamatoria, y permite a los deportistas recuperarse más deprisa, después del entrenamiento, después de las competiciones. Y se ha demostrado químicamente, que la dieta de la zona, mejora los tiempos de reacción. Y que mejora el estado de ánimo.

RR *¿Qué equipos profesionales han triunfado con la dieta antiinflamatoria?*

DR.BS Aquí por ejemplo, con uno de los equipos que trabajamos es el equipo de ciclismo profesional que se llama Garmin, este equipo consiguió el tour del 2011 y todos ellos, siguen la dieta de la zona.

RR *¿Y como lo consiguieron?, ¿con la dieta?*

DR.BS Lo consiguieron porque fueron los más efectivos en transformar las calorías de la dieta en energía química. Se recuperaban más deprisa de un montón de

ejercicio, se recuperaban mejor de un día al día siguiente, su recuperación era asombrosa.

RR *¿Quién era el cabeza de equipo?*

DR.BS Cristian Vande Velde, auténtico líder del equipo. (Christian Vande Velde, nació en Lemont, Estados Unidos el 22 de mayo de 1976. Actualmente corre en el conjunto Garmin-Sharp).

RR *Entonces...¿se puede rendir más con la dieta de la zona?, ¿se benefician todos los deportistas?*

BS Sí, así es ¿no es lo que quieren todos los deportistas?, y ahora volvemos a tu pregunta sobre el mito de la pasta.

RR *¿Va a eliminar la pasta de los deportistas de elite?, ¿que le pasa a la pasta?*

DR.BS Pasa, que la conversión de las calorías de la pasta a energía química es mucho MENOS eficiente, comparado con lo que hacen los deportistas de la dieta de la zona. Nuestros deportistas que siguen la dieta de la zona, están encantados con que los otros, los competidores, sigan tomando pasta, porque les facilita mucho la labor.

RR *En este modelo de alimentación el omega tres es importantísimo ¿Cómo beneficia el omega tres a un deportista de elite?*

Los **ácidos grasos Omega3** son esenciales para la vida y nuestro organismo no es capaz de sintetizarlos, por ello debemos consumirlos diariamente a través de la dieta. Nuestro organismo necesita un equilibrio entre ácidos grasos omega 6 y ácidos grasos omega-3. Innumerables investigaciones científicas han evidenciado, en el contexto de una nutrición equilibrada, que los ácidos grasos omega 3 EPA y DHA aportan importantes acciones protectoras sobre nuestro organismo, contribuyendo a nuestra salud.

Caloría se define la caloría como la cantidad de energía calorífica necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua pura, desde 14,5 °C a 15,5 °C, a una presión normal de una atmósfera.

Dieta

Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego dayta, que significa 'régimen de vida'.

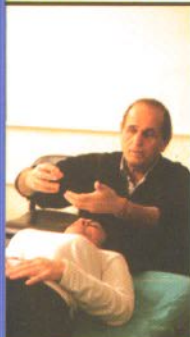
odontología biológica
terapia neural

miren albistegi sojo
nº col.1057

errebal 14, 1ºB
t. 943.201.721
20600 eibar

Terapia sacrocraneal

Formación directa con René Daubagna D.O.



Otros cursos

- Quiromasaje
- Drenaje linfático
- Homeopatía
- Shiatsu
- Naturopatía
- Osteopatía
- Masaje avanzado
- Reflexología podal
- Medicina tradicional china
- Cadenas musculares
- Crecimiento personal
- Flores de Bach, etc...

Porque tú quieres formarte con los mejores

Centro de Estudios de la Salud

Bilbao - Santander - Madrid - Barcelona - Sevilla - Pamplona - Vigo

942 23 22 24 - www.estudiosdelasalud.es

