



VITAMINA

E

NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

Silvia Tremoleda, diplomada en dietética y nutrición humana

Un antioxidante para las articulaciones del deportista

La vitamina E o alfatocoferol, es la vitamina de los deportistas por excelencia. Tiene un gran papel **ANTIOXIDANTE**, porque protege a las grasas de la oxidación, evitando el daño que provocan los radicales libres sobre la membrana que protege las células.

VAMOS A VER SUS PRINCIPALES FUNCIONES:

- Es una **vitamina antienviejecimiento** que te ayuda a mantenerte joven y a que no pasen los años por tus articulaciones. En los complementos nutricionales, la vitamina E junto con los mucopolisacáridos, componente natural del cartilago, forman el tándem perfecto para **nutrir y cuidar las articulaciones**. Esto ayuda a que el deportista se sienta protegido y asegure un óptimo nivel de entrenamiento.
- La suplementación con vitamina E, puede reducir la inflamación de las articulaciones al tener un efecto **antiinflamatorio**.
- Reduce los signos de **daño muscular**.
- Reduce el riesgo de **enfermedad cardiovascular**.
- Es necesaria para la salud del corazón, cerebro, músculos, articulaciones, piel, aparato digestivo, ojos y sistema inmune. También
- es un buen protector de enfermedades neurológicas, infecciosas y cáncer.
- Al tener una importante función antioxidante, **mejora el sistema de defensa del organismo**.
- Previene la fatiga y proporciona oxígeno al organismo, retardando el envejecimiento celular.
- Ayuda a **prevenir calambres** en las piernas.

Como se puede apreciar, sus múltiples propiedades la convierten en un gran compañero de equipaje para los deportistas más exigentes: corredores, ciclistas, triatletas, etc...

Nutre tus articulaciones... ¡Para que no pares de entrenar!

ARTROACTIVE

Complemento nutricional a base de mucopolisacáridos y vitamina E



ENTREVISTA

División Sport Nutrition

NACHO SOLOZABAL EX JUGADOR DE BALONCESTO

Nacho Solozabal es considerado el mejor base de la historia del Barcelona, su único equipo entre los años 1976 y 1992. Pero además de su gran carrera en el mundo del baloncesto, también destaca el haber sido 142 veces internacional absoluto e integrante de las selecciones españolas que lograron las medallas de plata en el Europeo de Nantes (1983) y en los Juegos Olímpicos de Los Angeles (1984).

Actualmente, es director técnico de la Escuela de Baloncesto "Nacho Solozabal" y colabora con la Televisión Autonómica Catalana como comentarista deportivo. Pero, en pocas palabras, lo que mejor define a Nacho es el ser: "UN EXCELENTE JUGADOR Y UNA GRAN PERSONA". En esta entrevista nos ofrece su visión sobre el cuidado de la salud articular dentro del mundo del deporte.

- Nacho, aunque hace ya algunos años que te retiraste del básquet a nivel profesional, aun sigues muy vinculado a este deporte. La Escuela de Basket Nacho Solozabal lleva ya más de 10 años en funcionamiento. ¿Nos puedes contar como surgió la idea de crearla?

Antes de acabar mi etapa profesional ya tenía en mente el crear una escuela de este tipo. Es cierto que hay algunos colegios con equipos de baloncesto que participan en competiciones, pero pensé que crear una escuela exclusiva para la práctica de este deporte a nivel no competitivo, era una buena alternativa para aquellos niños y niñas que quisieran pasárselo bien aprendiendo a jugar a baloncesto.

- ¿Cuáles son los principales objetivos y valores a transmitir en vuestra escuela?

Al ser en gran parte niños bastante pequeños (a partir de 6-7 años) trabajamos bastante la coordinación y la psicomotricidad... Pero además de los aspectos estrictamente deportivos, nosotros les transmitimos valores como la importancia del trabajo en equipo, el sacrificio, el orden... y al ser una escuela que no compite con otros equipos, también nos resulta relativamente fácil el enseñar que no todo vale para ganar.

- Como contrapartida de todos estos hechos positivos que sin duda genera el deporte, ¿dirías que el

sobre-uso de las articulaciones por el alto nivel de entrenamiento sería uno de los factores problemáticos en la práctica deportiva?

Lógicamente no es el caso de nuestra escuela, pero si en el baloncesto profesional y en otros deportes. Además, sin irnos al terreno profesional, hay muchas personas que empiezan a hacer actividad física a una edad tardía y de forma compulsiva y al no estar su cuerpo preparado a nivel muscular, pueden llegar a sufrir este tipo de problemática. A la hora de escoger un deporte es importante tener en cuenta nuestra morfología, para no someter a nuestro cuerpo a un tipo de ejercicio físico que nos pueda dañar.

- En tu opinión, ¿piensas que es importante la prevención en este sentido?

Es muy importante. Sin duda a la hora de practicar deporte es fundamental saber que tienes que hacer y sobretodo escoger el deporte más conveniente para ti.

- En general, la mayoría de los deportistas sometidos a un alto nivel de entrenamiento sufren en algún momento de su carrera alguna lesión articular. ¿Tu te has sentido afectado por este motivo en algún momento? ¿Cuáles son las lesiones articulares más frecuentes relacionadas con la práctica del baloncesto?

Como yo jugaba de base y no he sido una persona con excesivo peso o altura, he tenido la enorme suerte de no sufrir desgaste articular, de hecho la lesión más grave que tuve a nivel articular fue una rotura de ligamentos.

Pero en general, la gente que practica baloncesto, suele tener muchos problemas de desgaste de cartilago de rodilla por la repetición de impactos. También se sufre bastante del tobillo, muchas

veces porque cuando saltas, en lugar de caer sobre el parquet, caes sobre el pie de algún compañero. Esta claro que siempre estas en situación de riesgo.

- Desde tu punto de vista...¿Crees que ha evolucionado la concienciación sobre la salud articular desde tu época de jugador hasta la actualidad?

Yo creo que mucho, pero de hecho, todo evoluciona...las formas de prevención, la forma de entrenar, las bambas...todo!! En mi época, el tipo de prevención que hacíamos era vendar los tobillos con un tape, ahora estoy convencido de que además de esto, muchos deportistas toman complementos que les pueden ayudar a proteger las articulaciones y mantener así el ritmo de la temporada. Pienso que ahora existen muchas más ayudas.

-...nos han contado que todavía sigues viéndote con alguno de tus ex compañeros para disputar algún partido entre veteranos...

Precisamente esta noche tengo un partido de veteranos. Tenemos un día, un espacio y un horario y entre la gente hay una cierta fidelidad...estamos hablando de Quique Andreu, Maragall, Mendiburu, Andrés Jiménez, a veces viene Joaquim Costa. Y esto nos sirve de excusa para encontrarnos una vez al mes e ir a cenar...

- ¿Tenéis algún truquillo para manteneros en forma?

Truquillo? Ninguno en especial. Básicamente, cuidar mucho la alimentación. Algunos de nosotros también utilizamos alguna crema de masaje articular, pero poco más...a nuestra edad ya no se pueden hacer milagros, ja, ja...

- Que va!!! Os podemos asegurar que para Nacho Solozabal no pasan los años!!



EDITORIAL

NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

La vitamina E: Un antioxidante para tus articulaciones.

ENTRENAMIENTO Y PREVENCIÓN

Terapéutica del ejercicio en el tratamiento de las lesiones de tobillo.

ESTUDIO CIENTÍFICO

Las condiciones meteorológicas y su influencia en la salud de las articulaciones.

ENTREVISTA

Nacho Solozabal, ex jugador de baloncesto



Las condiciones meteorológicas y su influencia en la salud de las articulaciones



UN ESTUDIO REALIZADO POR BIOIBÉRICA DEMUESTRA QUE LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS INFLUYEN EN LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE DESGASTE ARTICULAR.

Möller I., Martí N., Montell E., Tomás E., Cumelles G., Castañeda G., Vergés J. Las condiciones meteorológicas influyen en las enfermedades reumáticas. Rev. Esp. Reumatol 2004; 31 (5):289.

Vergés J. Et al. Weather conditions can influence rheumatic diseases. Proc. West. Pharmacol. Soc. 47:134-136 (2004)

El comentario popular "lloverá por que me duele la rodilla" ya tiene una base científica gracias al estudio realizado por BIOIBÉRICA.

Este estudio llevado a cabo en el área metropolitana de Barcelona, confirma que las variaciones de presión atmosférica y de temperatura afectan a las personas con artrosis y artritis. Todavía no se conocen las causas de esta alteración, pero se ha confirmado que existen y que no es una invención de enfermos quejosos.

Esta investigación, es el resultado de casi 2 años de trabajo del Instituto Poal de Reumatología y de BIOIBÉRICA que han contado además con la colaboración del Servicio Meteorológico de Cataluña.

El estudio consistió en seguir día a día a 92 pacientes con afecciones reumáticas y a otro grupo compuesto por 42 personas sanas, y de esta forma, comparar las percepciones de ambos grupos.

El resultado obtenido es que los pacientes con artrosis (más de 5

millones en España) experimentan un aumento del dolor articular cuando baja la presión atmosférica. Por el contrario, esta misma población no se ve afectada si disminuye la temperatura o se modifica la humedad ambiental. El estudio revela que entre los enfermos de artritis reumatoide la bajada del termómetro si que ejerce un efecto sobre el dolor articular y no les afectan los cambios de presión.

Pacientes afectados de ARTROSIS

Bajada de PRESIÓN Aumenta el DOLOR

Pacientes afectados de ARTRITIS

Bajada de TEMPERATURA Aumenta el DOLOR

Estos datos sugieren que en el futuro podría ser factible modular los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos para algunos pacientes en función de la previsión meteorológica, y así, evitar en la medida de lo posible, el dolor articular y la incapacidad funcional (movimiento) asociados a esta dolencia.

Terapéutica del ejercicio en el tratamiento del esguince externo de tobillo

Se trata de una de las lesiones más comunes en el ámbito deportivo y es consecuencia de la aducción forzada del pie, que suele causar el desgarro de los ligamentos externos del tobillo. En función de la gravedad de dicho desgarro podemos hablar de diferentes grados lesionales. En esta ocasión nos referiremos a la más habitual, la de grado 0, que al no precisar intervención quirúrgica ni inmovilización, puede ser tratada de forma más inmediata por parte del recuperador deportivo.

Además, es importante hacer mención de una serie de medidas de carácter preventivo que todo preparador físico o entrenador deben poner en práctica con sus atletas:

Uso de un calzado adecuado a cada práctica deportiva.

Uso de plantillas que compensen cualquier deficiencia estructural del pie.

Fortalecimiento de los músculos de la pierna, básicamente los gemelos, soleo, peroneos y tibial anterior.

Trabajo de flexibilización del tendón de Aquiles.

Mejora de la capacidad propioceptiva.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS



ELEVACIÓN DE TALONES Nos situaremos sobre una superficie elevada apoyando únicamente el metatarso del pie ejecutor y procederemos a efectuar la flexo-extensión del tobillo partiendo de la posición de máximo estiramiento del gastrocnemio (músculo caudal de la pierna) hasta alcanzar su total contracción.

Series: de 4 a 5. Repeticiones: 14. Pausas: de 60 a 90 segundos (en función de la intensidad).



ESTIRAMIENTOS Utilizaremos un plano inclinado o en su defecto un escalón y procederemos a efectuar la flexión pasiva del tobillo hasta alcanzar el punto de máxima elongación muscular manteniendo la rodilla completamente extendida.

Series: 3. Duración: hasta que transcurridos 10 segundos notemos que no progresa el estiramiento, (la duración media suele ser de unos 60 a 90 segundos). Pausas: 60 segundos.



PROPIOCEPCIÓN El trabajo de propiocepción nos permite reeducar la capacidad de equilibrio y coordinación que han quedado afectadas como consecuencia del daño sufrido por las terminaciones nerviosas propioceptivas de la zona lesionada. El trabajo se efectúa sobre una superficie inestable de goma o una tabla de madera que pivota sobre una estructura semiesférica.

Series: de 4 a 5. Duración: de 30 a 45 segundos, (la continuidad del ejercicio dependerá de la destreza del paciente). Pausas: 30 segundos.

ANEXO: Este trabajo se efectuará todos los días durante las dos primeras semanas de tratamiento y se reducirá su frecuencia, de forma progresiva, a razón de una sesión semanal durante las siguientes semanas a medida que se vaya incrementado la intensidad del ejercicio de musculación hasta el retorno a una actividad habitual.

La división Sport Nutrition de BIOIBÉRICA colabora con INEFC Barcelona.

A finales del 2004, la división Sport Nutrition de los Laboratorios BIOIBÉRICA realizó un curso monográfico en la Universidad de Educación Física de Barcelona. El curso, estructurado en 5 sesiones de 3 horas cada una, llevaba como título: **La salud de las articulaciones en la práctica deportiva: prevención y alternativas terapéuticas.**

El curso, dirigido principalmente a estudiantes de INEFC, amplió la formación de los actuales o futuros profesionales del mundo del deporte, con el objetivo de ofrecerles un mayor conocimiento sobre una problemática muy habitual en el mundo del deporte: la salud de las articulaciones.



Así, pudimos profundizar en los últimos avances e investigaciones ligados a la mejora del rendimiento articular y por otro lado, dar a conocer las nuevas técnicas y tendencias en la prevención y recuperación de las lesiones articulares.

Las diferentes sesiones fueron impartidas por ponentes de gran prestigio dentro de este campo. Así, contamos con la participación de:

Dr. Josep Vergés, médico especialista en farmacología clínica y Director Médico-Científico de BIOIBÉRICA farma

Sr. Toni Bové, fisioterapeuta del FC Barcelona de Baloncesto

Dr. José M^a Villalón, especialista en medicina deportiva y jefe de los servicios médicos del Atlético de Madrid.

Dra. Ingrid Möller, Directora del Instituto Poal de Reumatología.

El enfoque multidisciplinar del curso, desde una perspectiva médica, fisioterapeuta y nutricional, dio una visión muy completa sobre como afrontar los altos niveles de entrenamiento y competición, para mejorar la calidad de vida del deportista.

En los próximos números de nuestra revista profundizaremos en las diferentes sesiones impartidas.



De izquierda a derecha: Dra. Ingrid Möller, Dr. Josep Vergés, Dr. José M^a Villalón.



Sr. Toni Bové

