

«La parte
de nuestro
cuerpo más
sana es la
que más se
ejercita»

Séneca, 4 a.C. - 65 d.C.

Leyenda.

El deporte es un movimiento consciente destinado a fortalecer el cuerpo y la mente.

Mens sana in corpore sano. Los beneficios del ejercicio físico se conocen desde siempre. Según Hipócrates, el ejercicio ayudaba a disipar las toxinas acumuladas en el organismo, entre otras muchas virtudes. Actualmente son cada vez más las personas interesadas en el deporte porque saben que les ayuda a mejorar su estado físico y emocional, al mismo tiempo que les permite adquirir una serie de valores y aptitudes necesarios para conseguir éxito y desarrollarse personalmente.

Este cambio de consciencia hacia la práctica de ejercicio físico está surgiendo debido a la necesidad imperante de combatir el sedentarismo de los puestos de trabajo y del *modus vivendi* de la sociedad actual. Empezamos a dar valor a los pequeños cambios de nuestra rutina e intentamos reservar un espacio de nuestras horas lúdicas al deporte para invertir en nuestra salud física y emocional. Empezamos a comprender la necesidad de adquirir nuevos hábitos saludables para nuestro bienestar y para prevenir futuras enfermedades. Esta dinámica de comportamiento se une a la nueva consciencia en cuanto a la alimentación se refiere, pues cada vez más queremos tener más información sobre el producto que compramos: de dónde viene, cómo se produce, qué propiedades nutricionales tiene y qué beneficios aporta a nuestra salud. De aquí el gran incremento de consumidores que está teniendo la alimentación ecológica y la complementación orgánica. En el caso de los deportistas es más evidente este cambio.

Todo lo que descubrirás leyendo esta guía.

Si eres una persona activa amante de los deportes, ya sea ir en bici, pasear, nadar, correr o hacer yoga o tai chi, encontrarás en esta guía todos los secretos nutricionales que te ayudarán a conseguir tus retos personales y a encontrarte mejor. A lo largo de esta lectura repasamos los beneficios tanto a nivel físico como emocional que tiene la práctica continuada de ejercicio físico, unas recomendaciones en el caso de que te quieras iniciar en alguna actividad física y, sobre todo, descubrirás toda la información que necesitas sobre nutrición y complementación, dos pilares fundamentales para el éxito deportivo.

Descubrirás toda la información que necesitas sobre nutrición y complementación.



¡Necesitamos hacer deporte!

#01

El ejercicio físico regular no sólo aporta beneficios a nivel físico, sino que también ayuda a que nuestros pensamientos se vuelvan más positivos, a que nos volvamos más alegres y a que tengamos más capacidad de afrontar los problemas.

Entre los beneficios físicos importantes que nos brinda la práctica del ejercicio continuado están la regulación de la presión arterial, la mejora del funcionamiento del metabolismo de las grasas para obtener energía y al mismo tiempo impedir su acumulación en el organismo, el aumento de la energía y de la vitalidad, la disminución de la fatiga y del riesgo de futuras lesiones articulares y el equilibrio de la salud intestinal, entre otros.

Las personas que realizan deporte se sienten con más energía y vitalidad; se sienten, en definitiva, más jóvenes.

Pero además, no debemos olvidar que la práctica regular de ejercicio físico nos aporta beneficios desde el punto de vista psíquico. El más destacado es la mejora del estado de ánimo, al potenciar la producción de la serotonina¹. También ayuda a tener un sueño más reparador y mejora los efectos del temido estrés. Además de todos estos beneficios, el deporte practicado de forma regular nos ayuda a superar nuestros retos personales y a ver la vida con optimismo y con mayor autoestima.

¹ Conocida popularmente como la "hormona del humor".

Si todavía no tienes una rutina deportiva, pero quieres empezar a realizar ejercicio físico, te recomendamos que te dejes asesorar por un entrenador personal y por un nutricionista para poder conseguir tus objetivos más rápidamente y con mejores resultados ●

#02

¡Iníciate en el deporte!

El ejercicio físico es básico para el sistema cardiovascular. Tanto el corazón como las arterias son básicamente músculos y, como cualquier músculo, cuando no se utilizan, se debilitan.

Si te inicias en el deporte ten en cuenta primero que si no utilizas un entrenador personal, debes realizar una prueba de esfuerzo (si eres mayor de 35 años), empezar de manera progresiva y con ejercicios aeróbicos suaves y mantener la frecuencia cardiaca máxima entre el 60 y el 80%.

Para calcularla en pulsaciones por minuto se debe restar la cifra 220 menos la edad en años. Este valor se controla mediante un pulsómetro o bien, al cabo de cinco minutos de haber empezado el ejercicio, la persona debe pararse y contarse las pulsaciones durante 10 segundos; el resultado se multiplica por 6 y se obtiene la frecuencia cardiaca por minuto (FC/min).² ●

² Nutrición, salud y rendimiento deportivo. Dr. Pere Pujol-Amat. Editorial Espax

El papel clave de la nutrición deportiva.

#03

Como deportista, sabrás que la nutrición ejerce una influencia significativa sobre tu rendimiento deportivo. **Una dieta adecuada en cantidad y en calidad potenciará al máximo tu rendimiento deportivo.**

Todo deportista debe tener en cuenta la calidad de los alimentos que consume cada día, la correcta absorción de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y oligoelementos, y la necesidad de complementar la dieta con complementos nutricionales de alta calidad y de origen biológico. Todos estos aspectos se tienen que adaptar según los objetivos personales y el entrenamiento ●

La alimentación del deportista es fundamental para su preparación y su rendimiento. Si no se sigue una dieta cualitativamente adecuada, los beneficios del entrenamiento se pueden poner en peligro.



Conoce los nutrientes esenciales del deportista.

Cuando hablamos de nutrición para deportistas se deben tener en consideración varios aspectos: el cuantitativo, que nos viene condicionado por el gasto energético que llevamos a cabo diariamente y que es importante reponer, y el cualitativo, que nos indica en qué proporción tenemos que ingerir los distintos alimentos.

Existen dos tipos de nutrientes:

- Los que producen la energía necesaria para que el organismo pueda llevar a cabo sus funciones vitales. Sirven para mantener trabajando el metabolismo y para liberar o transformar la energía química en energía mecánica o de movimiento. En este grupo se encuentran los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas.
- Los que no producen energía pero contribuyen con su presencia a que ésta se pueda conseguir. Colaboran en los procesos metabólicos como ayudantes de las enzimas para facilitar las reacciones que producen energía. En este grupo se encuentran el agua, las vitaminas, las enzimas, los minerales y los oligoelementos. También debemos mencionar la fibra, que, a pesar de que el organismo no la absorbe, ejerce un papel fundamental en el correcto funcionamiento y mantenimiento del tracto intestinal ●

Recuerda:
no aportan los mismos nutrientes 100 kcal de pan blanco que 100 kcal de pan integral. El segundo, además de presentar hidratos de carbono complejos, te proporciona vitaminas y minerales que no existen en el pan blanco. No importa tanto la cantidad de calorías que consume un deportista, sino la calidad de su alimentación.



#05

La importancia de la complementación en el deporte.

Según el objetivo individual del momento y dependiendo de sus necesidades, las recomendaciones en cuanto a complementación serán distintas para cada persona.

Las personas que realizan ejercicio físico y quieren mantener o mejorar su rendimiento requieren nutrientes extras, ya que con la dieta diaria no cubren el aporte necesario que necesita el cuerpo para poder responder ante la fatiga y la recuperación tras el ejercicio.

Según el objetivo individual del momento y dependiendo de sus necesidades, las recomendaciones en cuanto a complementación serán distintas para cada persona.

Pero ¿qué complemento es el mejor para cada persona?

Es verdad que existen tantos complementos que a veces se nos hace difícil escoger el que mejor se adapta a nuestras necesidades. Por ello, a continuación te damos unas sencillas pautas para que veas los beneficios de cada complemento y en qué casos se prescribe. Además, también te recomendamos que te dejes asesorar por profesionales ●



#06

Ayudas ergogénicas: ¿qué son?

En el deporte se conocen las ayudas ergogénicas (del griego *ergón* 'trabajo', 'fuerza' y *génico* 'generador', es decir sustancias generadoras de fuerza), que son aquellas sustancias que permiten al individuo realizar más trabajo físico del que sería posible sin ellas. Las sustancias ergogénicas son, pues, todas aquellas que ayudan a mejorar el rendimiento del deportista y la utilización de la energía y ayudan a potenciar la fuerza, la velocidad, la coordinación, el control de peso, la actitud competitiva, la fatiga y la recuperación del organismo ●



Energía.

Nutrientes que tienes que tener en cuenta para aumentar la energía.

Si quieres conseguir el máximo rendimiento, aumentar la energía, el vigor, la resistencia a la fatiga y, al mismo tiempo, deseas mejorar la recuperación tras el ejercicio, los nutricionistas te recomendarán una serie de nutrientes, como por ejemplo los aminoácidos esenciales, las vitaminas del grupo B, el DHA; minerales como el calcio, el hierro y el fósforo, y principios activos como la cafeína, los ginsenósidos, los eleutrósidos, los derivados cumarínicos, los lignanos, los fitosteroles (beta-sitosterol) y los carotenos.

Espirulina Presenta todos los minerales, vitaminas y aminoácidos esenciales para aportar energía y vitalidad. Ayuda a recuperar la forma física y a desintoxicar el organismo.

Ginseng rojo coreano Ayuda a disminuir el cansancio y el desgaste físico del deportista. Ayuda a adaptar el organismo a situaciones de alta exigencia física e intelectual. Entre sus numerosos principios activos destacan una serie de saponinas, los ginsenósidos, responsables de algunas de sus acciones. Además, contiene vitamina A, vitamina C, vitamina B1, B2, niacina, vitamina B6, vitamina E, ácido fólico, vitamina B12, biotina, ácido pantoténico y los minerales calcio, hierro, fósforo, yodo, magnesio, zinc y cobre.

Jalea real Reconocido tónico muy rico en vitaminas del grupo B, ácidos grasos esenciales (en especial, DHA) y aminoácidos, nutrientes, todos ellos, indispensables para obtener la energía almacenada en los músculos de forma más eficiente.

Energy+

Raíz de ginseng coreano,
espirulina, jalea real,
raíz de maca, eleuterococo,
acerola y maitake.



Planta adaptógena rica en proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro, el calcio, el fósforo... Ayuda al fortalecimiento y equilibrio del organismo y destaca por aumentar el deseo sexual y mejorar la fertilidad tanto masculina como femenina.

Maca

Destaca por sus propiedades tónicas y estimulantes sobre el sistema nervioso central. Aumenta el rendimiento intelectual, por lo que está especialmente indicado para los estudiantes. Al mismo tiempo, ayuda a combatir el estrés y el agotamiento físico. Entre los principales principios activos de esta planta destacamos los eleutrósidos, los derivados cumarínicos, los lignanos, los fitosteroles (beta-sitosterol) y los carotenos.

Eleuterococo o ginseng siberiano

Planta muy utilizada como bebida energizante. Las catequinas, principios activos presentes en el mate y también en el té, el café y el cacao (mateína, teína, cafeína y teobromina, respectivamente), son sustancias que presentan un potente efecto estimulante sobre el sistema nervioso central. También contiene saponinas, sustancias que tienen una acción antioxidante, y taninos, con acción cicatrizante y astringente. Además, posee vitamina C, vitaminas del complejo B y minerales como el calcio, el potasio y el magnesio.

Mate

Masa muscular.

Nutrientes que tienes que tener en cuenta para ganar fuerza y masa muscular.

Si como deportista tienes el objetivo de ganar masa muscular, te recomendamos que acudas a aquellos nutrientes que favorecen la regeneración muscular y al mismo tiempo te ayudan a conseguir una buena recuperación de todas las fibras. La L-arginina, por ejemplo, es un aminoácido que no debe faltar en tu día a día. También encontrarás otros nutrientes y principios activos que te ayuden a conseguir tu objetivo: vitamina C, calcio, magnesio y vitaminas del grupo B.

Tribulus terrestris

Ayuda a aumentar la masa muscular y a no perderla en casos de desgaste elevado. Su riqueza en L-arginina favorece la eliminación del exceso de amonio producido durante el ejercicio intenso y, por otro lado, favorece la capacidad de recuperación y resistencia.

Acerola

Fruto rico en vitamina C, nutriente antioxidante fundamental para la correcta absorción del hierro y necesario para la síntesis de colágeno. Además, fortalece el sistema inmunitario y favorece la reducción del estrés.

Calcio

Mineral que interviene en la contracción muscular y en la conducción nerviosa.

Magnesio y potasio

Dos minerales que participan en el equilibrio iónico de las células musculares y nerviosas.

Vitaminas del grupo B

Son esenciales para el metabolismo energético.

Energy Muscles

Complejo de *tribulus terrestris*, espirulina, acerola, maca, calcio, magnesio, potasio y otros nutrientes.



Espirulina

Su excelente proporción en aminoácidos esenciales hace que sea un nutriente imprescindible para aquellas personas interesadas en mejorar su fuerza y tono muscular. Ideal para las personas que siguen una dieta vegetariana.

Maca

Su riqueza en proteínas y en aminoácidos esenciales ayuda a incrementar la masa muscular y a fortalecer todo el organismo.



Defensas.

Nutrientes que tienes que tener en cuenta para mejorar las defensas.

Para asegurar un buen nivel de defensas, todo deportista debe tener en cuenta que además de una buena alimentación es importante suministrar al cuerpo un plus de nutrientes y sustancias que potencien el sistema inmunitario. Están los flavonoides, los polisacáridos, el ácido málico y el oxálico, la vitamina C, los carotenoides...

Propóleos

Presenta propiedades antibióticas y antiinflamatorias naturales. Su riqueza en flavonoides ayuda a prevenir las afecciones respiratorias.

Equinácea

Se aconseja para mejorar situaciones como resfriados, gripes, problemas de acné... Su contenido de polisacáridos favorece la acción del interferón, una proteína producida de forma natural por el sistema inmunitario como respuesta a agentes externos.

Semillas de pomelo

Actúan como un purificador al mismo tiempo que contribuyen a reforzar las defensas naturales del cuerpo. En cuanto a su contenido nutricional, destacan por su riqueza en vitamina C, ácido fólico, carotenoides, potasio y magnesio. Abundan también los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, y éste último potencia la acción de la vitamina C, responsable de su sabor y de sus principales propiedades.

Aceite esencial de yemas de pino

Muy aconsejado en casos de afecciones catarrales de las vías respiratorias altas. Sus principios activos, aceite esencial, resinas y glucósidos, le confieren las propiedades balsámicas, expectorantes, antisépticas y estimulantes.

Defense+

Propolis,
equinacea, pomelo,
pino, shiitake
y otros nutrientes.



Este hongo destaca por su riqueza en polisacáridos, que mejoran la resistencia del organismo frente a las agresiones externas.

Entre sus principios activos destaca la eritadenina, el interferón, el ergosterol, el ácido linoleico, sustancias antioxidantes, aminoácidos (sobre todo, glutamina y L-arginina), zinc, enzimas y chitin.

Con propiedades antivirales y antisépticas, esta planta es eficaz contra las infecciones pulmonares. Contiene taninos, un principio amargo, una esencia que contiene dos fenoles (casi un 60% de timol y carvacrol), terpineno, cimeno y varios alcoholes, como borneol, linalol, geraniol, hexenol...

Su riqueza en nutrientes, en especial vitaminas del grupo B, ácidos grasos esenciales, aminoácidos, minerales y oligoelementos y sustancias con propiedades antibióticas naturales, le confieren unas propiedades medicinales excepcionales. Ideal para mantener las defensas del organismo en buen estado.

Su riqueza en vitamina C convierte este fruto un excelente amigo para combatir estados gripales.

Shiitake

Tomillo

Jalea real

Acerola

Capacidad aeróbica.

Nutrientes que tienes que tener en cuenta para mejorar la capacidad aeróbica como deportista.

Para ayudar a mejorar la oxigenación de todos los tejidos y favorecer la obtención de energía por parte del músculo existe una lista de nutrientes y principios activos claves: cafeína, polifenoles, clorofila y teína.

Coenzima Q10

También conocida con el nombre de ubiquinona, este nutriente es uno de los más poderosos antioxidantes. Su aporte es fundamental para la síntesis de ATP, molécula de energía. En el deportista, favorece la oxigenación de tejidos y la utilización de grasa como fuente de energía.

L-carnitina

Es esencial para el tono energético y el funcionamiento de los músculos. Los deportistas utilizan este compuesto para aumentar la resistencia y la oxigenación. También favorece la utilización de grasa como fuente de energía.

Guaraná

Esta planta favorece la utilización de la grasa como fuente de combustible. En definitiva, tiene un efecto «quema grasas» natural. El guaraná constituye la materia vegetal más rica en cafeína conocida en la actualidad.

Té verde

Presenta propiedades lipolíticas, es decir, ayuda a quemar la grasa, al mismo tiempo que favorece el esfuerzo muscular y aumenta la termogénesis, o lo que es lo mismo, aumenta el gasto calórico. El té verde contiene altos niveles de unas sustancias llamadas polifenoles, que poseen propiedades antioxidantes, anticancerígenas e incluso antibióticas. Por otra parte, también tiene alcaloides, de los que los más importantes, debido a su concentración, son la cafeína y la teína. Estas sustancias son altamente estimulantes.

Fitness+

Complejo de L-carnitina, té verde, cromo, guaraná, selenio, zinc, acerola y otros nutrientes.



Cromo

Es muy conocido por su capacidad de reducir la ansiedad por lo dulce, ya que regula los niveles de glucosa en sangre.

Chlorella

Esta alga es muy rica en clorofila, molécula muy similar a la de la hemoglobina, una proteína que contiene hierro y que otorga el color rojo a la sangre. Mejora la oxigenación de los tejidos.

Alfalfa

Muy recomendada para los estados anémicos, al proporcionar un gran abanico de nutrientes. Destaca su composición en isoflavonas, sustancias vegetales que actúan como fitoestrógenos, fitoesteroles, carotenoides y riboflavina, una vitamina que favorece la creación de glóbulos rojos en sangre. Por otra parte, la alfalfa presenta una gran riqueza en sales minerales, entre las que destacan el potasio y el calcio. Además, tiene un alto contenido en vitaminas A, B, C, E y K y derivados cumarínicos.

Ortiga

Gracias a su riqueza en hierro, magnesio, sodio, azufre, calcio, cobre y vitaminas, esta planta está muy indicada para ayudar a mejorar el sistema circulatorio, el intestinal y el respiratorio. Tiene propiedades desintoxicantes y depurativas de la sangre.

Espirulina

Esta alga, al igual que la chlorella, es rica en clorofila y nutrientes que favorecen la oxigenación de los tejidos y mejoran así la capacidad aeróbica del deportista.

Reducción grasa corporal.

Nutrientes que tienes que tener en cuenta para reducir la grasa corporal.

Además de la famosa *Garcinia cambogia*, que destaca por presentar ácido hidroxicitrico, L-carnitina y coenzima Q10, existen otros principios activos de interés que favorecen la eliminación de líquidos y grasa corporal, como el potasio, los flavonoides, la vitamina C, la inulina...

HCA (hidroxicitrato)

Este principio activo ayuda a reducir la conversión de los hidratos de carbono en grasas, lo que permite que el organismo no acumule grasas. También se ha visto que tiene un efecto saciante del apetito, pero no actúa sobre el cerebro, como hacen algunos fármacos, sino sobre el hígado.

Presenta propiedades antioxidantes gracias a su contenido en vitamina C, ácido fólico y flavonoides, y además favorece la eliminación de grasas y de líquidos retenidos, lo que reduce la celulitis o piel de naranja.

Pomelo

Presenta propiedades antioxidantes gracias a su contenido en vitamina C, ácido fólico y flavonoides, y además favorece la eliminación de grasas y de líquidos retenidos, lo que reduce la celulitis o piel de naranja.

Diente de león

Posee propiedades depurativas y hepatoprotectoras. Se utiliza en caso de retención de líquidos, al mismo tiempo que protege el hígado y favorece la depuración de toxinas de la sangre. Entre sus principios activos destacan la asparagina, la saponina, los alcaloides, la cumarina, la inulina, el potasio y los betacarotenos. Estos principios activos actúan brindando las propiedades características de esta planta.

Silhouette

Complejo
de *Garcinia cambogia*,
té verde, diente de león
y L-carnitina.



Té verde

Presenta propiedades lipolíticas, es decir, ayuda a quemar la grasa, al mismo tiempo que favorece el esfuerzo muscular y aumenta la termogénesis, o lo que es lo mismo, aumenta el gasto calórico. El té verde contiene altos niveles de unas sustancias llamadas polifenoles, que poseen propiedades antioxidantes, anticancerígenas e incluso antibióticas. Por otra parte, también tiene alcaloides, de los que los más importantes, debido a su concentración, son la cafeína y la teína. Estas sustancias son altamente estimulantes.

Es muy conocido por su capacidad de reducir la ansiedad por lo dulce, ya que regula los niveles de glucosa en sangre.

Favorece la utilización de grasa como fuente de energía.

Esta planta favorece la utilización de la grasa como fuente de combustible. En definitiva, tiene un efecto «quema grasas» natural. El guaraná constituye la materia vegetal más rica en cafeína conocida en la actualidad.

Favorece la oxigenación de tejidos y la utilización de grasa como fuente de energía.

Cromo

L-carnitina

Guaraná

Coenzima Q10

Nutrientes para la óptima hidratación y mineralización.

Nutrientes que tienes que tener en cuenta para asegurar una óptima hidratación y prevenir rampas y calambres.

Para ayudar a recuperarte mejor tras un esfuerzo físico y para asegurar la óptima reposición de electrolitos y otros oligoelementos que se pierden con el sudor te aconsejamos aportar la dosis óptima de minerales y oligoelementos en forma biodisponible.

Nos aporta todos los minerales y oligoelementos que el cuerpo necesita de forma biodisponible. En el deporte, ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre, factor indispensable para retardar la fatiga; aumenta los niveles de bicarbonato, lo que evita la acidosis del organismo, y favorece la recuperación tras el ejercicio.

Agua de mar hipertónica

Este «plasma» nos proporciona la concentración de minerales que existe en la sangre. La complementación con agua de mar isotónica permite nutrir todas las células del organismo, lo que favorece su funcionamiento y optimiza la salud del organismo. La complementación con agua de mar isotónica potencia el efecto del agua de mar hipertónica.

Agua de mar isotónica



Salud de las articulaciones y prevención de lesiones.

Nutrientes que tienes que tener en cuenta para asegurar la salud de las articulaciones y prevenir lesiones articulares.

Las articulaciones pueden verse favorecidas por la práctica del ejercicio físico, pero a veces, en función de la disciplina que se escoja, puede ser que sufran más de la cuenta. Esto ocurre sobre todo en los deportes en los que existe un alto impacto en las articulaciones, como es el caso de los corredores. Por ello, te recomendamos una serie de básicos como los colágenos, el silicio, el magnesio y el azufre, entre otros, para ayudar a proteger la salud articular.

Glucosamina

Nutriente que desempeña un papel importante en la formación y reparación del cartílago.

Condroitina

Nutriente que forma parte de una molécula grande (proteoglicanos) que proporciona elasticidad al cartílago.

MSM (metilsulfonilmetano)

Es una fuente natural de azufre, mineral necesario para el tejido conectivo y la masa muscular. Además, protege el organismo frente al daño oxidativo y contra la toxicidad del cuerpo.

Silicio

Oligoelemento necesario para la síntesis de colágeno, sustancia básica para la correcta formación del tejido conjuntivo.

Curcumina

Este ingrediente activo procedente de la cúrcuma presenta una gran acción antiinflamatoria, gracias a la cual mejora la movilidad articular y disminuye el dolor.

Manganeso y cobre

Estos dos oligoelementos actúan aliviando el dolor articular.

Flexible+

Complejo de silicio, glucosamina, condroitina, cúrcuma, manganeso, cobre y otros nutrientes.



Es el tercer mineral más abundante en el cuerpo y está implicado en el trabajo de los músculos y en la reacción de los nervios. Se encuentra íntimamente relacionado con el sodio y ayuda en el mantenimiento del equilibrio ácido-base, equilibrio fundamental para evitar posibles problemas articulares y óseos.

Potasio

Es crucial para la síntesis de colágeno, nutriente fundamental para la salud del tejido conjuntivo y, por tanto, para la salud articular.

Vitamina C

Es el mineral más abundante en el cuerpo humano. El 98% del calcio se encuentra formando parte del esqueleto.

Calcio

La complementación con este mineral es básica para todo deportista que desee prevenir futuras lesiones, ya que durante el deporte intenso el cuerpo extrae del tejido óseo el calcio que necesita para los procesos fisiológicos vitales, lo que puede ocasionar una desmineralización.

Evitar exceso de radicales libres, mejorar la recuperación y prevenir lesiones.

Nutrientes que tienes que tener en cuenta para evitar el exceso de radicales libres, mejorar la recuperación y prevenir lesiones.

Es cierto que la práctica de ejercicio físico reporta muchos beneficios, pero también es cierto que se generan muchos radicales libres, sustancias que el organismo produce de manera natural pero que en exceso pueden desencadenar envejecimiento prematuro y problemas cardiovasculares y del sistema nervioso, principalmente. Para prevenir el exceso de estas sustancias nada mejor que recurrir a nutrientes que ayudan a minimizar y a neutralizar el efecto de los radicales libres.

Omega-3 Ácido graso esencial que favorece el correcto equilibrio del organismo. En el deportista, este ácido graso es beneficioso para prevenir procesos inflamatorios.

Vitamina A y betacarotenos Son poderosos reductores de radicales libres, además de ser necesarios para el mantenimiento de la salud de la piel y de las mucosas.

Flavonoides Estos pigmentos naturales presentes en los vegetales protegen el organismo del daño producido por los agentes oxidantes.

Vitamina C Figura en la primera línea de defensa antioxidante del organismo. Tiene la capacidad de potenciar la acción de otros nutrientes antioxidantes, como es el caso de la vitamina E.

Vitamina E Previene la oxidación de sustancias liposolubles que protegen las células. Además, incrementa la respuesta inmunitaria y es vital para la síntesis de grasas y proteínas. Su efecto se potencia junto al selenio.



Este mineral presenta una potente acción antioxidante. Retrasa el envejecimiento celular y potencia el sistema inmunitario. Se le asocian propiedades antitumorales.

Selenio

También conocida con el nombre de ubiquinona, esta coenzima favorece la obtención de energía por parte de la mitocondria (la fábrica de la célula).

Coenzima Q10

Mejora de la recuperación.

Nutrientes que tienes que tener en cuenta para mejorar la recuperación.

Las articulaciones pueden verse favorecidas por la práctica del ejercicio físico, pero a veces, en función de la disciplina que se escoja, puede ser que sufran más de la cuenta. Esto ocurre sobre todo en los deportes en los que existe un alto impacto en las articulaciones, como es el caso de los corredores. Por ello, te recomendamos una serie de nutrientes básicos como los colágenos, el silicio, el magnesio y el azufre, entre otros, para ayudar a proteger la salud articular.

Omega-6 (GLA) y omega-3 (EPA)

Ácidos grasos esenciales que tienen una acción antiinflamatoria y reparadora de las membranas celulares. Son precursores de prostaglandinas con efecto antiinflamatorio y ayudan a reducir la inflamación causada por la fatiga muscular y el sobreentrenamiento. Además, mejoran la captación de oxígeno y nutrientes en el músculo y otros tejidos debido a la reducción de la viscosidad y la vasodilatación capilar.

Sodio y potasio

Minerales necesarios para poder transportar otros nutrientes a través de las membranas celulares para reparar y regenerar. El potasio se halla en las mismas cantidades que el sodio por todo el cuerpo, pero principalmente se encuentra dentro de las células musculares. Es responsable, junto con los hidratos de carbono, de mantener la máxima cantidad de agua dentro de las células musculares. En el caso del sodio, se encuentra de forma predominante en el exterior de las células. Existe un equilibrio natural de ambos electrolitos. Son imprescindibles para muchas funciones corporales.

Energy Recuperation

Complejo de omegas, sodio, potasio, magnesio, jiaogulan y otros nutrientes.



Azúcares necesarios para ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre constantes y evitar posibles hipoglucemias.

Este mineral se encuentra distribuido por el organismo fuera y dentro de las células.

Tiene como principal acción la de intervenir en la transmisión nerviosa, en el buen funcionamiento del músculo cardíaco y en la relajación muscular. La complementación de magnesio en el deportista ayuda en la relajación y en la contracción muscular. Su déficit puede ocasionar calambres musculares, debilidad, mialgias, reducción de la presión sanguínea...

Es la poderosa calabaza china *Gynostemma pentaphyllum*.

Su poder radica en la elevada inmunidad que otorga al organismo. También ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, colabora en la regeneración hepática, normaliza el funcionamiento del sistema nervioso, mejora las funciones sexuales y evita el cansancio por falta de oxigenación.

Glucosa, fructosa, maltodextrina

Magnesio

Jiaogulan

Hierro

Este oligoelemento es crucial para la salud del organismo, pues es necesario para el transporte de oxígeno hacia los distintos tejidos. La deficiencia de hierro puede desencadenar problemas como la aparición de anemia ferropénica. En el caso de los deportistas, este descenso puede comprometer el rendimiento deportivo y la mejora.

Manganeso

Sus propiedades nutricionales están relacionadas con el crecimiento de los huesos. En el caso de los deportistas, la complementación con manganeso ayuda a evitar la fatiga y a recuperar las energías perdidas por el esfuerzo físico.

También son de especial interés las vitaminas C, E, A, B1 y B3 y los minerales zinc y selenio, explicados a lo largo de este folleto.

