

¿LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA: BUENOS, MALOS, ENGORDAN?

Desde que tengo memoria mi madre me complementaba con vitaminas y minerales, hasta aceite de bacalao tuve que probar en ayunas. Ella creía que eso me daría mucha energía y de paso me ayudaría cumplir con mi sueño de llegar a ser miembro constante de la selección mexicana de voleibol. Hasta la fecha, continúo con ese hábito inculcado por mi madre de consumir vitaminas y minerales, y obviamente ya desde hace más una década no estoy en el equipo nacional.

Sin embargo, aunque ya mi requerimiento energético y de complementación no es tan exigente como cuando era deportista de alto rendimiento, el desgaste emocional y el estrés cotidiano merece una complementación para soportar la vorágine de la vida contemporánea y los trotes de 5 kilómetros diarios.

Sumado al desgaste del trabajo y el estrés citadino, se incorpora el tema de la alimentación. Ya los alimentos que compramos o preparamos no tienen la capacidad de brindarnos los suficientes micronutrientes que requerimos para lograr un excelente desempeño, por tanto, siendo o no deportista nuevamente el tema de la complementación es asunto relevante.

Ante la falta de vitaminas y minerales nuestro cuerpo puede disminuir su desempeño, podríamos sentirnos muy agotados, débiles, sin vitalidad, de mal humor y con demasiados dolores musculares. Es momento entonces de ayudarle a nuestro cuerpo a recuperarse y apoyar la regeneración celular.

La recuperación y la regeneración son procesos sumamente importantes para recargar las reservas de energía y hacernos sentir vitales; y en esa historia, los micronutrientes (vitaminas y minerales) desempeñan un papel importante.

Ya sea durante el esfuerzo físico como después del mismo, los micronutrientes más recomendados para percibir energía y vitalidad son: Antioxidantes, Vitaminas A, E, C y D, Vitaminas B, hierro y magnesio, así como, Ácidos grasos omega-3.

Para cerrar esta entrega es conveniente señalar que las vitaminas y minerales no tienen relación directa con el sobrepeso y la obesidad, es todo lo contrario, incluso la falta de vitaminas y minerales, puede ser un elemento que incida en el aumento de peso graso.

Mi consejo: consumir complementos (marca indistinta), frutas y verduras (mínimo 5 diarias) te llevarán al 100% de tu máxima energía.