

Mayor participación femenina, mayores necesidades



La práctica deportiva ha aumentado de manera importante en la población. Y en Costa Rica se ha observado una participación cada vez mayor de hombres y mujeres; incluso en deportes como el atletismo se ha observado que por cada 6 hombres hay 10 mujeres practicando atletismo de ruta o lo que ahora se ha denominado "running".

El crecimiento de este fenómeno no es sólo a nivel nacional, alrededor del mundo ocurre lo mismo y se estima que mientras la participación de mujeres ocurría hace unos años en tan sólo 5 a 10% actualmente se da entre un 40 y 50%, así lo registran en orden de representación femenina países como Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Francia, Italia, Canadá, Países Bajos, Suíza, Irlanda y Japón.

Un periódico español destaca que en el año 1967, Kathrine Switzer rompió en Boston (la maratón más antigua del mundo, realizada desde 1897) una barrera histórica: fue la primera mujer en correr un maratón de forma oficial "se inscribió con las iniciales de su nombre, K. V.", en aquel entonces las carreras de fondo estaban prohibidas para las mujeres porque se pensaba que podían afectar a su posibilidad de ser madres.

En esa época, la prueba más larga que podía correr una mujer era de 800 metros. Para el 2012 se inscribieron en esa maratón 11.152 mujeres, el 42% de los participantes.

Así como aumenta la participación en el deporte aumentan las necesidades nutricionales.

Pues el ejercicio físico incrementa las necesidades de algunas vitaminas y minerales. Las cuales podrían ser cubiertas por una dieta variada y equilibrada.

Sin embargo, debido a las múltiples actividades diarias en la población y en este caso de las mujeres, hace cada vez más difícil el suplir todas las necesidades nutricionales desde la

alimentación. Por lo que el uso de suplementos vitamínico-mineral puede ser requerido.

Cabe destacar que, tomar un suplemento vitamínico-mineral cuando no se tienen deficiencias nutricionales no tiene ningún efecto positivo sobre el rendimiento físico.

No va a mejorar ni la resistencia aeróbica, ni la velocidad, ni la fuerza. Sin embargo, los y las deportistas que habitualmente consumen dietas con pocas calorías pueden prevenir posibles deficiencias.

Por eso es importante identificar cuando puede ser necesario utilizar un suplemento nutricional:

- * En períodos de entrenamiento intenso y agotador

- * En períodos de competencias frecuentes.

- * Posterior a un cuadro gripal o virus de cualquier índole

- * Cuando por razones de viajes, estrés y /o exceso de trabajo no cumple con el total de 5 a 7 porciones de frutas y vegetales diarios y se consumen dietas inferiores a 1.500kcal.

En ese sentido, los nutrientes claves a vigilar en la alimentación de la mujer atleta son el calcio (productos lácteos, queso, leche y yogurt); el hierro (vísceras, carnes rojas, pescado, huevo, leguminosas, espinacas, legumbres) y antioxidantes como Beta carotenos, Luteína, Licopeno, Selenio, Vitamina A, Vitamina C y Vitamina E (las frutas y los vegetales, en aceites, nueces y granos).

