

MEDICINA DEPORTIVA PRECAUCIONES CON LAS GRASAS DE ALIMENTOS COMERCIALIZADOS

El aceite de oliva ayudaría a reducir la oxidación en el atleta

→ El consumo de aceite de oliva en la dieta podría ayudar a reducir la hiperoxidación que se produce en los esfuerzos deportivos y a mejorar el

rendimiento, además de mostrar beneficios en la salud de la población general, según se ha afirmado en un curso realizado en la UIMP.

■ **Santiago Rego** Santander

Todos los procesos en la práctica deportiva producen un fenómeno de oxidación mayor que en el individuo que no realiza actividad física, debido al mayor esfuerzo realizado. Aunque no hay ningún trabajo científico que demuestre que el consumo de aceite de oliva mejora el rendimiento deportivo, "lo cierto es que todo apunta a que el aceite de oliva es un protector cardiosaludable en la vida diaria del deportista y, por tanto, necesario en su dieta para hacer frente al proceso de hiperoxidación que se produce", ha afirmado Juan Antonio Corbalán, ex jugador de baloncesto del Real Madrid y especialista en Cardiología y Medicina Deportiva, que ha participado en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo, de Santander, en el seminario *Aceite de oliva. Historia y vida*.

"El deportista que no lleva una adecuada alimentación lo acusará *a posteriori*, pues aunque se han dado grandes pasos con la incorporación de expertos a los clubes y selecciones, hay que extremar las precauciones ante la cantidad de grasas saturadas y ácidos grasos trans, provenientes de un procesamiento industrial y presentes en bastantes alimentos", ha advertido.

Al referirse al consumo de determinados hidratos de carbono en el mercado, Corbalán se ha referido a la importancia que en este campo tienen los estudios de investigación. "En el supuesto del deportista y de la población general, no se trata, en el caso del aceite de oliva, de relacionarlo



Álvaro González-Coloma, Fernando López Segura, y Juan Antonio Corbalán, ponentes de un curso en Santander.

con un determinado perfil lipídico, sino en asociarlo con las patologías ligadas al síndrome metabólico, como hipertensión, colesterol y diabetes, en donde la actividad física y deportiva, junto a una dieta mediterránea rica en aceite de oliva, procure una mejora en la calidad de vida de los afectados".

Para Corbalán, la excelencia que se busca en el mundo del deporte de élite, con

dietas que persiguen un óptimo rendimiento físico, hay que trasladarla a la población general. "¿Por qué un atleta debe gozar de una dieta especial, a la búsqueda de un rendimiento superior que le facilite llegar al podio, y, en cambio, un paciente normal no?". Para él, tanto en el atleta como en el diabético que camina una hora todos los días se produce un proceso de oxidación. Aun-

que "los alimentos no curan, un uso correcto puede aportar una solución preventiva magnífica, al convertirse en un elemento barrera ante ciertas enfermedades relacionadas, casi siempre, con un mal uso de sustancias que no son buenas. Si logramos un adecuado equilibrio en la alimentación conseguiremos, al mismo tiempo, la prevención necesaria no sólo para hacer ejercicio físico, sino para prevenir muchas enfermedades, y el aceite de oliva es, sin duda, un extraordinario alimento".

Comercialización

Fernando López Segura, internista del Departamento de Lípidos del Hospital Reina Sofía de Córdoba, ha señalado que dos grandes estudios que se están realizando en España cambiarán probablemente en el próximo año la perspectiva mundial sobre los beneficios del aceite de oliva, tanto en el paciente normal como en el deportista. "No podemos indicar en una etiqueta, ni hacer publicidad del aceite destacando sus beneficios para el colesterol, la tensión o la diabetes, pues nos lo prohíbe la legislación. La Agencia Europea de Medicamento tiene informes elaborados por investigadores españoles sobre los beneficios del aceite de oliva, en los que no existen alegaciones. A pesar de lo lento de estos trámites, probablemente en el próximo año se puedan difundir los beneficios del aceite de oliva sobre el colesterol, la diabetes y la oxidación", indica López.

El tercer codirector del curso, Álvaro González-Coloma, director gerente de la Fundación Patrimonio Comunal Olivarero, ha puntualizado que el aceite de oliva tiene un "mensaje difícil" para los países sin tradición gastronómica. "Hay que convencer de que se utilice un tipo de grasa distinta, con un sabor diferente que es tres veces más cara que la siguiente en el ranking. Es esencial considerar los factores que distinguen al aceite de oliva por encima de cualquier otra grasa tanto en la dieta del deportista como en la del que no lo es".

Un uso correcto de los alimentos puede suponer una solución preventiva eficaz de ciertas patologías.

