

## TEMA 8 Nutrición, salud, dopaje y toma de decisiones responsables



# ÍNDICE

<b>1. La nutrición deportiva como herramienta de salud a largo plazo.....</b>	<b>3</b>
1.1 Más allá del rendimiento inmediato.....	3
1.2 Rendimiento sostenible frente a rendimiento puntual.....	4
<b>2. Relación entre nutrición, sistema endocrino y equilibrio fisiológico.....</b>	<b>5</b>
2.1 Nutrición y regulación hormonal.....	5
2.2 Consecuencias de un desequilibrio mantenido.....	6
<b>3. El dopaje: concepto, alcance y marco real en el deporte.....</b>	<b>6</b>
3.1 Qué se considera dopaje en el contexto deportivo.....	6
3.2 Responsabilidad del deportista.....	7
<b>4. Suplementación, dopaje accidental y riesgos asociados.....</b>	<b>7</b>
4.1 Contaminación de suplementos.....	7
4.2 Criterios para minimizar riesgos.....	8
<b>5. Nutrición, salud mental y relación con la comida.....</b>	<b>8</b>
5.1 Presión, control y conducta alimentaria.....	8
5.2 Papel del profesional y del entorno.....	9
<b>6. Ética, valores y toma de decisiones en el deporte.....</b>	<b>9</b>
6.1 Más allá de la normativa.....	9
6.2 Formación como base de decisiones responsables.....	10
<b>7. Contextos especiales: jóvenes, veteranos y deporte femenino.....</b>	<b>10</b>
7.1 Deportistas jóvenes.....	10
7.2 Deportistas veteranos y deporte femenino.....	11
<b>Preguntas de repaso (9).....</b>	<b>11</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>12</b>
<b>Vídeo explicativo.....</b>	<b>13</b>

# 1. La nutrición deportiva como herramienta de salud a largo plazo

## 1.1 Más allá del rendimiento inmediato

La nutrición deportiva no debe entenderse únicamente como una herramienta para mejorar marcas, tiempos o resultados competitivos. Aunque el rendimiento es un objetivo legítimo, **la salud a largo plazo debe ser el marco que lo englobe todo.**

El entrenamiento intenso y prolongado genera adaptaciones positivas, pero también supone un estrés fisiológico continuado. Cuando la nutrición no acompaña correctamente ese proceso, pueden aparecer:

- déficits nutricionales persistentes,
- alteraciones hormonales,
- fatiga crónica,
- problemas digestivos,
- mayor riesgo de lesión y enfermedad.

Una planificación nutricional bien diseñada permite **entrenar más años, con mejor calidad y menor riesgo**, lo que a medio y largo plazo también se traduce en mejor rendimiento.

## 1.2 Rendimiento sostenible frente a rendimiento puntual

Un enfoque exclusivamente orientado al corto plazo suele priorizar estrategias agresivas: restricciones severas, uso indiscriminado de suplementos o prácticas extremas de control del peso. Estas estrategias pueden generar mejoras puntuales, pero **no son sostenibles ni desde el punto de vista fisiológico ni psicológico.**

La nutrición deportiva responsable busca:

- continuidad en el entrenamiento,

- estabilidad en la composición corporal,
- buena relación con la comida,
- y adaptación progresiva al esfuerzo.

## 2. Relación entre nutrición, sistema endocrino y equilibrio fisiológico

### 2.1 Nutrición y regulación hormonal

La alimentación influye directamente en el funcionamiento del **sistema endocrino**, encargado de regular procesos clave como el metabolismo, el crecimiento, la recuperación y la adaptación al entrenamiento.

Restricciones energéticas prolongadas, déficits de grasas o ingestas proteicas mal planteadas pueden alterar la producción de hormonas como:

- testosterona,
- estrógenos,
- cortisol,
- hormonas tiroideas.

Estas alteraciones no siempre se manifiestan de forma inmediata, pero sí afectan al rendimiento, la recuperación y el bienestar general.

### 2.2 Consecuencias de un desequilibrio mantenido

Cuando el desequilibrio nutricional se prolonga en el tiempo, pueden aparecer señales como:

- pérdida de fuerza o rendimiento inexplicable,
- alteraciones del sueño,
- cambios en el estado de ánimo,
- disminución de la motivación para entrenar.

Una nutrición deportiva bien estructurada debe **proteger el equilibrio hormonal**, no comprometerlo.

## 3. El dopaje: concepto, alcance y marco real en el deporte

### 3.1 Qué se considera dopaje en el contexto deportivo

El **dopaje** se define como el uso de sustancias o métodos prohibidos con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo. La lista de sustancias prohibidas está regulada por organismos oficiales y se actualiza periódicamente.

Es importante entender que el dopaje no se limita a sustancias “extremas”. Existen:

- fármacos de uso médico,
- suplementos contaminados,
- prácticas no farmacológicas,

que pueden dar lugar a sanciones si se utilizan sin conocimiento o control.

### 3.2 Responsabilidad del deportista

En el deporte, rige el principio de **responsabilidad objetiva**: el deportista es responsable de todo lo que entra en su organismo. El desconocimiento no exime de sanción.

Por ello, la educación nutricional es una herramienta clave para:

- prevenir errores,
- proteger la carrera deportiva,
- y evitar consecuencias irreversibles.

## 4. Suplementación, dopaje accidental y riesgos asociados

### 4.1 Contaminación de suplementos

Uno de los riesgos reales en la suplementación deportiva es la **contaminación cruzada**. Algunos suplementos pueden contener sustancias no declaradas en la etiqueta debido a:

- procesos de fabricación deficientes,
- falta de control de calidad,
- producción en instalaciones compartidas con otros productos.

Esto puede dar lugar a un **positivo por dopaje accidental**, incluso cuando el deportista no ha buscado ninguna ventaja ilícita.

### 4.2 Criterios para minimizar riesgos

Para reducir este riesgo, es fundamental:

- seleccionar marcas con controles de calidad reconocidos,
- evitar productos con promesas exageradas,
- desconfiar de suplementos “milagro”.

La suplementación debe ser **prudente, justificada y bien informada**.

## 5. Nutrición, salud mental y relación con la comida

### 5.1 Presión, control y conducta alimentaria

El deporte, especialmente en contextos competitivos, puede generar una relación compleja con la alimentación. La obsesión por el peso, la composición corporal o el rendimiento puede derivar en:

- conductas restrictivas,
- culpa asociada a la comida,
- pérdida de señales internas de hambre y saciedad.

Una nutrición deportiva responsable debe **educar**, no generar miedo ni rigidez.

### 5.2 Papel del profesional y del entorno

El entorno deportivo (entrenadores, compañeros, redes sociales) influye de forma directa en cómo el deportista percibe la alimentación. Por ello, es importante transmitir mensajes basados en:

- flexibilidad,
- evidencia científica,
- individualización.

El objetivo es que la nutrición sea una herramienta de apoyo, no una fuente de estrés.

## 6. Ética, valores y toma de decisiones en el deporte

### 6.1 Más allá de la normativa

Cumplir la normativa antidopaje es obligatorio, pero la ética deportiva va más allá. Implica reflexionar sobre:

- los medios utilizados para mejorar el rendimiento,
- el impacto a largo plazo en la salud,
- y la coherencia con los valores personales.

La nutrición deportiva forma parte de esa toma de decisiones éticas.

### 6.2 Formación como base de decisiones responsables

Un deportista formado es capaz de:

- cuestionar información dudosa,
- tomar decisiones informadas,
- y asumir la responsabilidad de su proceso.

Este curso tiene como objetivo dotar al alumno de **criterio**, no de recetas cerradas.

## 7. Contextos especiales: jóvenes, veteranos y deporte femenino

### 7.1 Deportistas jóvenes

En edades tempranas, la nutrición debe priorizar:

- el crecimiento,
- el desarrollo,
- la salud ósea,
- y la creación de hábitos sólidos.

Estrategias propias del alto rendimiento adulto no siempre son apropiadas en este contexto.

### 7.2 Deportistas veteranos y deporte femenino

En deportistas veteranos, la nutrición debe adaptarse a cambios fisiológicos asociados a la edad. En el deporte femenino, factores hormonales y ciclos específicos requieren una planificación cuidadosa.

La nutrición deportiva **no es neutra**, debe adaptarse a la persona.

## Preguntas de repaso (9)

1. ¿Por qué la nutrición deportiva debe entenderse dentro de un marco de salud a largo plazo?
2. Explica la relación entre nutrición y sistema endocrino en el deportista.
3. ¿Qué se considera dopaje y por qué el deportista es siempre responsable?
4. ¿Qué es el dopaje accidental y cómo puede producirse?
5. ¿Qué criterios deben seguirse para minimizar riesgos en la suplementación?
6. ¿Cómo puede la nutrición influir en la salud mental del deportista?
7. ¿Por qué la ética es un elemento clave en la toma de decisiones deportivas?
8. Explica las particularidades nutricionales en deportistas jóvenes.
9. ¿Por qué es importante individualizar la nutrición en mujeres y veteranos?

## Bibliografía

1) Consejo Superior de Deportes – Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte

<https://www.csd.gob.es/es/alimentacion-nutricion-e-hidratacion-en-el-deporte>

2) Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) – Dopaje y prevención

<https://www.aepsad.gob.es>

3) AEPSAD – Suplementos nutricionales y dopaje accidental (PDF)

[https://www.aepsad.gob.es/sites/default/files/inline-files/guia\\_suplementos.pdf](https://www.aepsad.gob.es/sites/default/files/inline-files/guia_suplementos.pdf)

4) Archivos de Medicina del Deporte – Nutrición, salud y dopaje

<https://archivosdemedicinadeldeporte.com>

5) Academia Española de Nutrición y Dietética – Nutrición deportiva y salud

<https://www.academianutricionydietetica.org/nutricion-deportiva/>

6) UNED – Guía Alimentación y Salud: Deporte (PDF)

<https://www.uned.es/universidad/dam/inicio/estudios/formacion-permanente/cursos/pea-nutricion-y-dietetica/guia/PDF/Guia-de-Alimentacion-y-Salud---Deporte.pdf>

## Vídeo explicativo

<https://youtu.be/6l7wG-KRK8U>