

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO FÍSICO Y LA ALIMENTACIÓN EN EL FÚTBOL.

Hemos tenido la oportunidad de entrevistar a Francisco Javier Rivas Crespo, Osteópata y Director de la Clínica Sanasport, con una experiencia de 23 años en el deporte de élite, para que nos hable sobre el cuidado y la importancia de la alimentación en el fútbol.

P.- Buenos días Francisco; con motivo del ascenso de la Cultural a 2ª División queríamos que nos comentaras, en plena temporada ya, qué cuidados especiales debe de seguir un futbolista en su preparación para la competición.

F.- Evidentemente que en segunda división las exigencias son muchísimas pues son verdaderos profesionales de un deporte como el fútbol que no sólo exige una gran preparación física sino también que esta preparación sea psicológica y sin olvidarnos del aspecto nutricional, clave para mí, para poder afrontar una temporada con las máximas exigencias.



P.- Como osteópata y con 23 años de experiencia en el deporte profesional, ¿qué podrías resaltar de vuestro papel dentro del cuidado del deportista?

F.- Primeramente debo decir que hoy las exigencias de cualquier deportista de élite e incluso amateur son ya extraordinarias y es por ello que los grandes clubes deportivos cuentan ya con equipos multidisciplinares (médicos, fisios, osteópatas, nutricionistas, preparadores físicos, psicólogos...) que son los que, cada uno en su terreno, trabajan conjuntamente proporcionando y reforzando gracias a sus conocimientos y experiencia la salud de sus deportistas. Hoy más que nunca podemos aseverar que el deporte de élite no es salud pues hay unos intereses que van más allá de la salud dado que un deportista que cobra por competir en muchas ocasiones no se puede permitir el lujo de descansar aun siendo esto un motivo a veces clave en la recuperación. Por eso, los profesionales sanitarios que prestan sus servicios a estos niveles, también tiene que saber trabajar con la presión y responsabilidad de poder “recuperar” en el menor tiempo posible a un jugador dispuesto a competir aún sin estar en su mejor estado de salud.



P.- ¿Es tan importante el aspecto nutricional en el rendimiento físico?

F.- Evidentemente que sí; Hay una frase que todos conocemos que dice que “Somos lo que comemos”, pero yo me atrevería a completarla mucho más diciendo “No somos sólo lo que comemos sino lo que somos capaces de digerir, lo que somos capaces de

asimilar y lo que somos capaces de eliminar”. Esto quiere decir que la nutrición es un factor determinante para cualquier organismo, pero que se deben de tener en cuenta muchos factores a la hora de realizar recomendaciones dietéticas a un deportista pues no todos son iguales. En mi experiencia clínica ya intensa, he comprobado cómo muchos procesos de dolor e inflamación en diferentes regiones (un tendón de Aquiles, una región de la espalda, un hombro..) hay una relación directa con un órgano o víscera que no es capaz de realizar su función correctamente y a menudo encontramos o déficits alimentarios o sensibilidades a algún alimento o desequilibrios dietéticos que pasan factura. Yo, como osteópata, sólo se observar a la persona desde un aspecto integral, global, teniendo en cuenta todos aquellos factores que en un momento dado pueden estar repercutiendo en una disfunción. El organismo es muy complejo y no podemos perder de vista la globalidad.



P.- ¿Qué tipos de alimentos estarían prohibidos por ejemplo en un futbolista que está en plena pretemporada?

Bueno, como te dije antes siempre hay que ver el contexto de la persona y sus características. A mi no me gusta prohibir porque sí, y no me gusta decir que hay alimentos “malos” sino alimentos que en determinados momentos no son recomendables. Evidentemente que el exceso de

azúcares, grasas hidrogenadas, y los añadidos de muchos alimentos procesados no son lo más óptimo, pero en determinadas ocasiones puntuales pueden tener su sitio. Hay muchas creencias y dogmas que se mantienen actualmente y que desde el punto de vista de los razonamientos fisiológicos deberían desaparecer.



Creo que por costumbres y tradiciones hacemos cosas que consideramos óptimas y que no son beneficiosas para la mayoría de la gente y menos para un deportista. Por ejemplo, el abuso de los lácteos, de los cereales e hidratos de carbono (azúcares); el beber por beber porque la ortodoxia dice que hay que beber 3 litros de agua al día... no sé, esas cosas que todo el mundo dice y que pocos han sido capaces de pensar sobre ellas. La dieta mediterránea está muy sobrevalorada y realmente no es la más óptima para una gran parte de la población. Hemos condenado las grasas saturadas (sobre todo animales) por tanto miedo a los procesos cardiovasculares y no nos damos cuenta que nunca ha habido tantos enfermos cardiacos como actualmente. Por eso debemos reflexionar sobre esto.

P.- ¿Nos puedes explicar porqué no se debe de abusar de los lácteos y de los cereales?

F.- Yo no soy nutricionista; soy osteópata, pero la osteopatía tiene un

gran principio que es tratar al deportista o al paciente como una entidad global, que no se puede disgregar (cuerpo, mente espíritu ó psique, cerebro, órgano ó estructura física, química y energética). Por tal motivo muchas veces no nos queda más remedio que tocar el aspecto nutricional desde otro punto de vista diferente de cómo lo haría un nutricionista. Las dietas no son para adelgazar sino para tener salud, y claro está que la salud pasa por tener un peso adecuado a nuestra morfología. Como te decía, hay una creencia que los derivados de leche son necesarios para nuestros huesos, y muchos médicos les dicen a sus pacientes que tomen yogures y uno o dos vasos de leche diarios para que su aparato locomotor tenga calcio. Y yo digo “Las vacas dan calcio y no beben leche” así que por lo tanto debemos comprender que hay muchos otros alimentos que tiene calcio y que no son leche o derivados. Cuando tengo un deportista que padece lumbalgias crónicas o molestias lumbares habituales lo primero que hago es valorar su zona digestiva baja, su zona intestinal; si presenta un abdomen hinchado al final del día, si tiene alteraciones del tránsito intestinal, si tiene gases o eces con moco y/o exceso de gas y si se levanta con dolor de la cama pero a medida que se va moviendo va mejorando, entonces estoy seguro que hay una sensibilidad o intolerancia a los lácteos de vaca.



Lo he comprobado miles de veces. Por eso no quiero condenar ningún alimento porque no son ni buenos ni malos, pero en este caso y a este paciente los lácteos no le van bien y hay que suprimirlos por lo menos una temporada hasta que su organismo recupere, y a lo mejor en un tiempo y tras un tratamiento, volvamos a introducirlo de alguna manera determinada y con un control. Con los cereales pasa lo mismo; abusamos de ellos y nuestro sistema digestivo sufre en su procesamiento reflejando muchas veces otras patologías que nadie asocia con una dieta negativa para ese paciente.



P.- ¿Cuáles son las lesiones que más se producen en los futbolistas ahora en pretemporada?

F.- El futbol es un deporte de contacto donde las lesiones traumáticas están a la orden del día; un esguince, un bocadillo, una caída o una mala entrada son tan habituales que diríamos que son las que no se pueden evitar.

Pero en pretemporada y debido a que no todos los futbolistas están en el mismo momento de forma, es muy habitual las patologías por sobrecarga; las tendinitis, las sobrecargas musculares, los “tirones” musculares, los calambres y las contracturas, alguna rotura de fibras... quizás estas sean las que más capacidad de prevención tengan si adecuamos el ejercicio a cada

deportista, si tenemos una preparación física no sólo general sino también individual, y de esto ya saben muchísimo los preparadores físicos Españoles que han revolucionado la forma de entrenar en los diferentes deportes... Pero como antes decía, también desde la nutrición adecuada a cada futbolista, teniendo en cuenta sus características individuales, el momento deportivo donde se encuentran (no es lo mismo una pretemporada que en plena competición o en un descanso) podemos hacer una gran prevención.

Sobre todo hacen falta más osteópatas en los equipos multidisciplinarios; los grandes clubes de futbol los tienen ya desde hace años, pero los equipos más modestos aún no, y es pieza fundamental desde mi punto de vista, pues el osteópata aporta otros conceptos y otro abordaje muy complementario y necesario para optimizar el rendimiento deportivo.

¡AUPA CULTURAL!



leonoticias

**ENTREVISTA INTEGRAL REALIZADA
PARA EL ESPECIAL DE LA CULTURAL
EDITADO EN FORMATO REVISTA EN
AGOSTO 2017.**