

Deporte y nutrición, los mejores aliados

LA CRECIENTE PREOCUPACIÓN POR LA SALUD, RELACIONADA CON LA AFICIÓN POR EL DEPORTE, CONLLEVA UNA NECESIDAD DE CUBRIR LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS ADECUADAMENTE, IMPULSANDO EN LAS FARMACIAS SERVICIOS DE SEGUIMIENTO NUTRICIONAL PARA DEPORTISTAS.

La tendencia en aumento de la obesidad en la sociedad española por el consumo de alimentos poco nutritivos, la presencia cada vez más frecuente de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares, y la necesidad de seguir una alimentación saludable y equilibrada para sentirse bien con uno mismo son algunos de los motivos que explican el aumento de la



práctica deportiva. Por este motivo, los servicios de nutrición y dietética son cada vez más frecuentes en las oficinas de farmacia, e incluso muchas de ellas cuentan ya con una dietista en su equipo. De hecho, hacer un control de peso de los clientes y elaborar dietas a medida aporta un valor añadido a las farmacias que lo realizan. Además, los establecimientos también hacen una apuesta por ofrecer consejos a deportistas amateurs y profesionales. El amplio surtido de productos presentes en la farmacia y dirigidos a las necesidades alimenticias de los deportistas, propician servicios y consejos en la farmacia cada vez más valorados y buscados a nivel social.

Requerimientos específicos

La alimentación es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida. Es un proceso voluntario y consciente por el que se elige un alimento determinado y se come. A partir de este momento empieza la nutrición, que es el conjunto de procesos por los que el organismo transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos ingeridos.

Hay muchas formas de alimentarse, y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean

más convenientes para su salud, y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento. Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado. La ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitir al deportista mantener un peso corporal adecuado para rendir de forma óptima en su deporte. La actividad física aumenta las necesidades energéticas y de algunos nutrientes, por ello es importante consumir una dieta equilibrada basada en una gran variedad de alimentos, con el criterio de selección correcto. Además, hay otros factores que condicionan los requerimientos calóricos de cada individuo, como la intensidad y tipo de actividad, duración del ejercicio, edad, sexo y composición corporal, temperatura del ambiente, grado de entrenamiento, etc.

Servicios adecuados

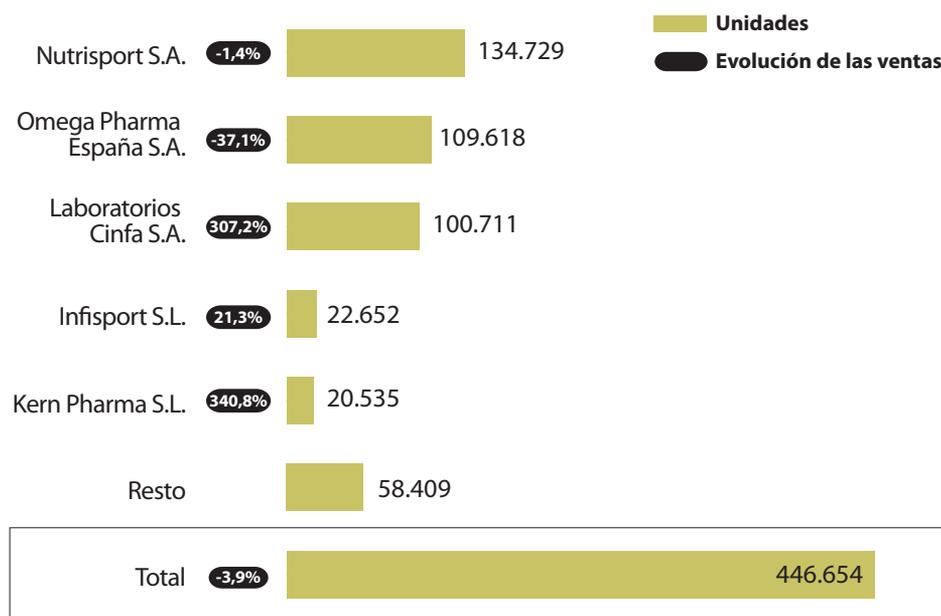
Como en muchos otros ámbitos de la farmacia comunitaria, la formación también es importante en el ámbito de la nutrición deportiva.

LOS SERVICIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA SON CADA VEZ MÁS FRECUENTES EN LAS OFICINAS DE FARMACIA, E INCLUSO MUCHAS DE ELLAS CUENTAN YA CON UNA DIETISTA EN SU EQUIPO

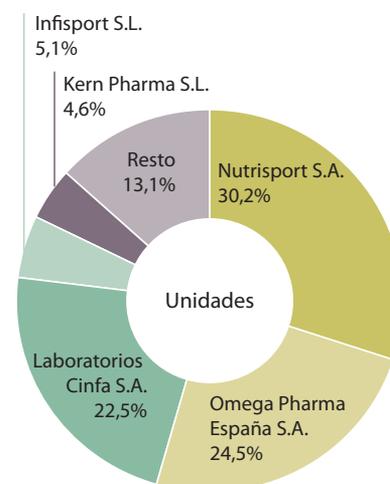
Teniendo en cuenta que la mayoría de entrenadores personales no disponen de conocimientos especializados en la materia, los consejos del farmacéutico en materia de educación nutricional se hacen imprescindibles. Estos son algunos servicios de nutrición deportiva que ya se implantan en las farmacias:

- *Alimentación deportiva e hidratación.* Los deportistas amateurs deben prestar mucha atención a una buena alimentación antes, durante y después del ejercicio físico. Para ello, hay que beber no solo agua sino también bebidas isotónicas, y complementarlo

MERCADO PRODUCTOS PARA DEPORTISTAS. Ventas unidades. TAM abril 2018

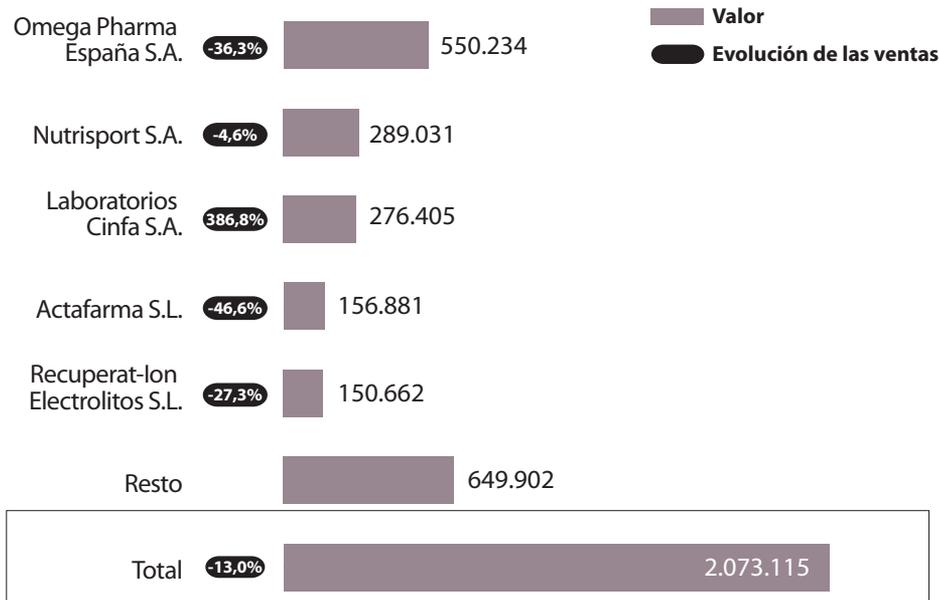


Cuota de mercado.

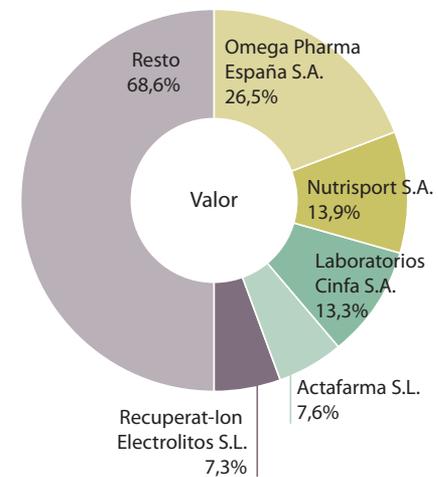


Fuente: HMR. Categoría H13.7.3.-Suplementos para la mejora de la performance; H13.7.2. Suplementos para las deficiencias nutricionales para deportistas; H13.7.1. Alimentos y sustitutos de alimentos para deportistas. Elaboración: IMFarmacias

MERCADO PRODUCTOS PARA DEPORTISTAS. Ventas valor. TAM abril 2018



Cuota de mercado.



Fuente: HMR. Categoría H13.7.3.-Suplementos para la mejora de la performance; H13.7.2. Suplementos para las deficiencias nutricionales para deportistas; H13.7.1. Alimentos y sustitutos de alimentos para deportistas. Elaboración: IMFarmacías

con alimentos como barras y geles, productos que se ofrecen en las oficinas de farmacia

- **Seguimiento personalizado.** En algunas farmacias suele ser habitual que los nutricionistas hagan entrevistas personalizadas a sus clientes para conocer al detalle su perfil. De este modo, las recomendaciones del farmacéutico se ajustan mucho más a las necesidades del deportista, sobre todo cuando participa en carreras de fondo y triatlones, con una exigencia física más elevada.
- **Venta de recuperadores.** Al margen de una buena hidratación, para que la recuperación después del esfuerzo físico sea completa, hay que complementarlo con el uso de recuperadores. Son productos que incluyen una base muy importante de hidratos y proteínas. También se ofrecen suplementos de hierro, sobre todo para las mujeres deportistas, que pueden sufrir de anemia ligada a la actividad física.

Relevancia

Esta labor que realiza el farmacéutico con respecto al asesoramiento nutricional de las personas deportistas es realmente necesario, porque tal y como se extrae de las conclusiones de la sexta edición de Plenufar (Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico), que se centró en la actividad física y se llevó a cabo a mediados de 2017. Estas conclusiones arrojaron datos como que el 23,4% de las personas que realizan ejercicio físico llevan una dieta inadecuada. En el caso de los hombres, el porcentaje es de un 25,1%, y en las mujeres un 22%, mientras que solo el 15,3% lleva una dieta adecuada. De los resultados obtenidos de las más de 11.000 encuestas, destaca además que el 21,5% de los españoles es sedentario (al permanecer más de ocho

horas al día sentado), y que los hombres optan por la realización de actividad física vigorosa (57,6%), mientras que ellas prefieren la actividad física ligera o moderadamente adecuada (56,3%).

En los últimos años los farmacéuticos se han venido formando en la práctica deportiva y sus riesgos, con el objetivo de dar a sus pacientes el mejor asesoramiento junto con los mejores productos de venta en farmacia. De ahí que muchas de ellas se hayan convertido en centros saludables de atención al deportista. Cada vez hay más personas que acuden a su farmacéutico de confianza en busca de nutrientes, complementos alimenticios y otros productos para el autocuidado de la salud dirigidos a la práctica deportiva. Aunque el farmacéutico tiene formación base suficiente en este ámbito para ofrecer este asesoramiento, cuanto más formación específica adquiera en asuntos como fisiología del deporte, metabolismo energético, metabolismo muscular, planificación alimentaria del deportista, mejor podrá atender a sus clientes.



Perfil

Hay dos perfiles de usuario que acuden a la farmacia solicitando el consejo farmacéutico en este ámbito: las personas que realizan ejercicio para el control de peso y las que lo practican de forma amateur, y habitualmente participan en competiciones. En cuanto al asesoramiento que demandan suele ser de dos tipos: nutricional (referido sobre todo al tipo de alimentación) y consejo sobre suplementos energéticos con los que pueden optimizar su entrenamiento y estado físico. Igualmente se solicita información sobre material ortopédico, como rodilleras o tobilleras. En los casos en que el deportista haya sufrido una lesión, el farmacéutico puede sugerir la aplicación de antiinflamatorios, puede informar sobre la indicación o no de un determinado medicamento, o remitir al paciente a su médico en caso de que sea una dolencia de cierta gravedad.

Una ayuda ergogénica es cualquier maniobra o método nutricional, físico, mecánico, psicológico o farmacológico, realizado con el fin de aumentar la capacidad para desempeñar un trabajo físico y mejorar el rendimiento. Es decir, puede ser desde una buena zapatilla que aumente el rendimiento, a un traje de baño o un complemento alimenticio destinado a aumentar la masa muscular.

Ahora bien, refiriéndonos únicamente a las ayudas ergogénicas nutricionales, deben tener los siguientes objetivos: favorecer un buen estado de salud; realizar entrenamientos prolongados; acelerar procesos de recuperación; conseguir una regulación hidroeléctrica y termorregulación; combatir los daños producidos por el estrés; corregir la masa corporal y/o mejorar el desarrollo de la masa muscular. Cuando se prescriben ayudas ergogénicas, hay que diseñarlas de manera individualizada. Además, el momento de la ingesta juega un papel muy importante en la optimización del rendimiento, en la adaptación a los entrenamientos y en prevenir el sobre entrenamiento. Es muy importante el concepto de individualización, ya que no será lo mismo el caso de un deportista recreacional que entrena hasta 40 horas semanales, es decir, con una alta intensidad, al caso de una persona que solo quiere mejorar su aspecto y adelgazar.

Específica

Los deportistas de élite tienen que realizar una preparación nutricional concreta para alcanzar los mejores resultados. No cabe duda que el mejor complemento para un entrenamiento de alto nivel es una nutrición deportiva especializada, y siempre adecuada al tipo de deporte que se quiere desarrollar, cada deporte nece-

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS LOS FARMACÉUTICOS SE HAN VENIDO FORMANDO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y SUS RIESGOS, CON EL OBJETIVO DE DAR EL MEJOR ASESORAMIENTO

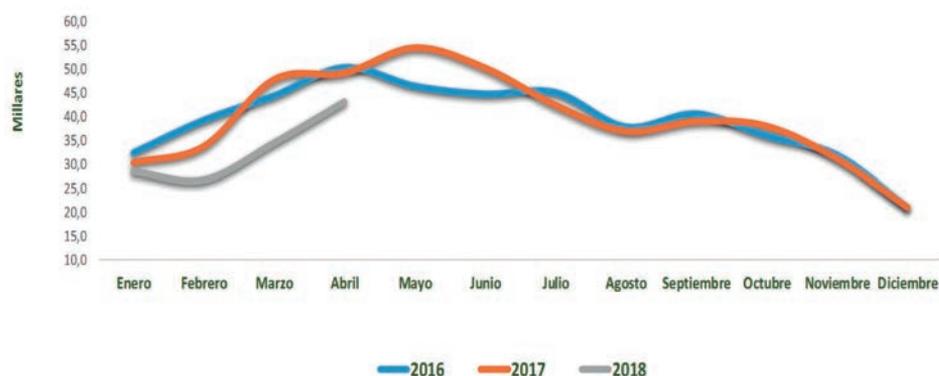
sita una ingesta específica de alimento para obtener los mejores resultados. Incluso dentro de un mismo deporte se pueden identificar varias dietas, dependiendo de la posición en el terreno de juego o del tipo de ejercicio que se realiza. Por ejemplo, los deportistas de velocidad en atletismo necesitan una dieta rica en proteínas. En cambio, los atletas de distancia se nutren de alimentos ricos en hidratos de carbono. Hoy en día, gracias a la investigación en las bases bioquímicas y fisiológicas de los ejercicios, así como en el estudio de las características personales del deportista (peso, altura,

metabolismo), se puede personalizar la dieta para cada fase: entrenamiento, competición o recuperación.

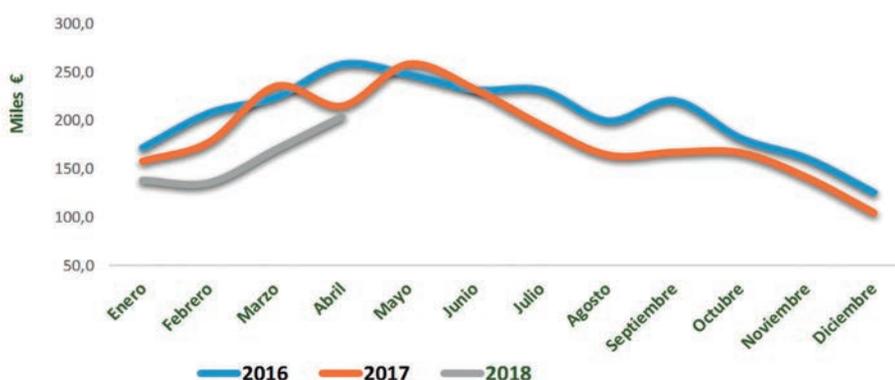
Detrás de un deportista podemos encontrar a multitud de especialistas que trabajan en sus respectivos campos. Psicólogos, entrenadores, fisioterapeutas, nutricionistas, ayudarán con sus conocimientos a alcanzar los más altos niveles en el deporte. El nutricionista evaluará los diferentes aspectos del ejercicio para encontrar la dieta y los suplementos alimenticios que más se ajusten a las necesidades del deportista, consiguiendo así una nutrición deportiva ideal. +

EVOLUCIÓN MERCADO PRODUCTOS PARA DEPORTISTAS.

Unidades.



Valor.



Fuente: HMR.