

La farmacia, referencia en suplementación deportiva

LA NUTRICIÓN DEPORTIVA, JUNTO CON EL DESCANSO Y EL TRABAJO FÍSICO, ES UNO DE LOS FACTORES QUE MÁS INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DE UN ATLETA. GRACIAS A ELLA SE PUEDE MEJORAR SIGNIFICATIVAMENTE TANTO EL RENDIMIENTO COMO LA RECUPERACIÓN. Y LA FARMACIA ES TODA UNA REFERENCIA EN ESTE ÁMBITO.



Es la rama de la nutrición especializada en las personas que practican deporte, mediante la cual se aconseja, se guía y se educa al deportista a saber qué, cuándo y por qué se deben comer y beber ciertos alimentos u otros según la ocasión.

La farmacia se ha convertido en un punto de referencia en cuanto al asesoramiento en nutrición deportiva, especialmente en un momento en el que la gente se ha volcado en la práctica deportiva para combatir el sedentarismo tras el confinamiento.

La nutrición deportiva se basa en los criterios básicos de la alimentación equilibrada durante el día a día, para así ayudarnos a afrontar las cargas de entrenamiento y favorecer la recuperación. Un entrenamiento acompañado de una adecuada alimentación podrá alcanzar mayores intensidades de trabajo y duración del mismo, de la misma manera que en periodos de descanso se debe adaptar también la alimentación y así favorecer la supercompensación y adaptación al deporte.

No debemos olvidar la famosa cita 'somos lo que comemos', pues una correcta alimentación aporta los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud, lo que equivale a mayor rendimiento y recuperación. Según la alimentación que siga un deportista, podrá notar como su rendimiento mejora o, por el contrario, queda limitado o incluso disminuye, ya que una mala alimentación puede favorecer las lesiones e incluso inducir a la fatiga.

Dieta específica

La mayoría de deportes necesitan de una intervención dietética nutricional, destacando su especial importancia en los deportes de más de dos horas de duración y alta intensidad (trails, ultras-trails, maratones, triatlones de media y larga distancia, etc.) donde la estrategia alimentaria será clave para poder abastecerse de energía durante toda la prueba de una manera dosificada. Los depósitos de energía procedente de los hidratos de carbono son limitados, y haber estudiado una pauta de alimentación asegurará rendir hasta el final de la prueba.

Los suplementos son de gran ayuda para los deportistas que mantengan una adecuada alimentación y no lleguen a cubrir todas sus necesidades. La suplementación personalizada, según necesidades individualizadas de cada deportista y su uso responsable y bien pautado, supone un gran adelanto en la nutrición deportiva que debe tenerse en cuenta. Y aquí entra en juego el papel de la farmacia, cuyo personal debe estar formado y especializado en este ámbito para poder ofrecer el mejor consejo, fidelizando así al cliente deportista.

En los últimos años, las consultas y demandas de consejo por temas relacionados con el deporte han aumentado de forma considerable

en las farmacias. Este hecho constituye una oportunidad para que el farmacéutico sea un referente en el apoyo de los deportistas amateurs que optan por un estilo de vida saludable. Una farmacia proactiva con una sección visible, dedicada a cubrir las necesidades y demandas deportivas, puede ser la primera opción a la que recurra el deportista ante la necesidad de encontrar orientación profesional. No obstante, es necesario que el farmacéutico adquiera una formación adecuada y disponga de productos adaptados para cada necesidad, lo que supone tener un surtido adecuado.

LAS CONSULTAS Y DEMANDAS DE CONSEJO POR TEMAS RELACIONADOS CON EL DEPORTE HAN AUMENTADO DE FORMA CONSIDERABLE EN LAS FARMACIAS

Equilibrio

Una dieta equilibrada es aquella que cubre todas las necesidades, tanto de macro como de micronutrientes, en función de la actividad física que llevamos a cabo en nuestro día a día y las características físicas de cada persona (edad, sexo, complexión física y estilo de vida).

Ésta debe aportar suficiencia energética y tiene que ser lo más variada posible, incluyendo todos los grupos de alimentos importantes preferentemente de procedencia natural (cereales, verduras, frutas, carne, pescados, huevos, frutos secos, lácteos y/o derivados y aceite de oliva). Las pirámides de alimentación saludable incluyen en su base la necesidad de realizar actividad física de manera regular, y llevar una dieta que esté basada en un porcentaje mayoritario en carbohidratos. Sin embargo, existe la necesidad de adaptarlo y personalizarlo al máximo, de manera que no se pierda de vista que hay aspectos cruciales como el reparto de la ingesta a lo largo del día, o las proporciones de los nutrientes dentro de una misma ingesta, que pueden condicionar distintos resultados. La realidad del día a día es que el nivel de actividad física de la población es bastante menor de lo aconsejado en la base de la pirámide, al margen de casos excepcionales, y esto se suma a un aporte elevado de alimentos gratificantes pero muy energéticos, que tendrían que consumirse esporádicamente y que por ello la pirámide los coloca

MERCADO ORTOPEDIA - MAT 04/21



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW. Periodo consultado: MAT 04/2021 (Desde marzo 2020 a abril 2021)
Mercado estudiado: PRODUCTOS ORTOPÉDICOS OTC1 (clase 58). Elaboración: IM Farmacias

en el vértice superior. En definitiva, la pirámide está en muchos casos invertida, favoreciendo desde la infancia el sobrepeso y la obesidad. Hay que hacer especial hincapié en la base de la pirámide y enfatizar que los hidratos de carbono son el combustible más adecuado para la actividad física regular, que es necesario conseguir incrementar. Si esta actividad es insuficiente, es muy importante remarcar que hay que controlar la dieta, ingiriendo determinados hidratos de carbono de moderado o bajo índice glucémico como las frutas, hortalizas, verduras o legumbres y su combinación con cereales o carbohidratos ricos en fibra. En definitiva, se trataría de modular con el ejercicio físico y la dieta, la respuesta del organismo a los efectos negativos de comidas energéticamente muy densas, en el contexto de muchas horas de inactividad.

El fraccionamiento de la dieta diaria en comidas menos copiosas, eligiendo el tipo de carbohidratos de índice glucémico más moderado, e intercalar sesiones de actividad física que también regulen la glucemia, pueden ejercer conjuntamente efectos saludables, pero requieren conocer qué comer en cada momento o introducir el concepto de 'ajuste horario' como herramienta fundamental que guíe la planificación.

Ortopedia en la farmacia

El envejecimiento de la población y un aumento en su calidad de vida, está presentando a la ortopedia como una categoría de negocio interesante para las farmacias. Esto se debe principalmente a que el 98% de los consumidores ve a la farmacia como el lugar preferido para buscar el servicio de ortopedia. Además, los potenciales usuarios de artículos de ortopedia van cada vez más en aumento: solo el año 2019 alcanzaron la cifra de 15 millones entre personas mayores de 65 años, discapacitados, accidentes y deportistas habituales.

Especializándose en ortopedia, la farmacia está ofreciendo un servicio integral a su paciente, no sólo vendiéndole medicamentos y productos de parafarmacia; sino también artículos de ortopedia donde el consejo del profesional farmacéutico es una gran ventaja. Existe una sinergia tremenda entre la mayoría de los productos que se venden en la ortopedia y la farmacia. Sin olvidar que se consigue aumentar el ticket medio gracias a la venta cruzada.

La ortopedia, versus el resto de categorías trabajadas tradicionalmente en la oficina de farmacia, sobre todo la parafarmacia, requiere de una manera especial de la asesoría profesional, algo que la farmacia tiene muy ganado, y es por eso que la gran mayoría de la población acude

Consumo de lácteos en deportistas

La Fundación Española de la Nutrición (FEN) ha realizado una completa radiografía del consumo de leche y derivados en el país. El informe 'El consumo de leche y derivados como indicador de calidad de la dieta y estilos de vida de la población', recopila los estudios más recientes realizados en España para responder a estas cuestiones.

La zona de España que realiza un mayor consumo global de leche y derivados lácteos es la región Norte-Centro, siendo también donde mayor consumo de leche se realiza junto con el área de Madrid. La ingesta media de los distintos alimentos/bebidas del grupo difiere mucho dependiendo de la zona, destacando el consumo de yogur y leches fermentadas en el Norte-Centro, quesos en Barcelona y Noroeste de España y de otros lácteos (natillas, helados, cuajada, flan) también en el Norte-Centro.

Entre las curiosidades, a mayor consumo de lácteos se reduce el porcentaje de los participantes que padecen sobrepeso y obesidad. Por su parte, los consumidores que realizan actividad física tienen un consumo de lácteos diario más elevado que los que no practican, concreta el mismo informe de la FEN.

Según el Estudio Científico ANIBES con una muestra representativa de la población española (9-75 años), también liderado por la FEN, prácticamente la totalidad de la población es consumidora del grupo de leche y derivados lácteos, alcanzando el 100% en la población infantil. El mayor porcentaje de consumidores se atribuye a la leche, destacando igualmente la población infantil, y a medida que aumenta la edad, se observa una disminución de porcentaje de consumidores de otros lácteos (natillas, helados, cuajada, flan). El porcentaje de consumidores de quesos es muy similar en todos los grupos de edad (73-75%), a excepción de los adultos mayores, donde este valor se ve reducido en casi un 20%. Los niños son el grupo más destacado en cuanto a consumo de yogures y leches fermentadas, mientras que, en el resto de población, son los adolescentes los que hacen un menor consumo de estos alimentos (45%).

MERCADO NUTRICIÓN DEPORTIVA - MAT 04/21



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW. Periodo consultado: MAT 04/2021 (Desde marzo 2020 a abril 2021)
Mercado estudiado: NUTRICIÓN DEPORTIVA OTC2 (clase 36D). Elaboración: IM Farmacias