

# La importancia de la recuperación tras la práctica deportiva

ADEMÁS DE REALIZAR ESTIRAMIENTOS O DESCANSAR CORRECTAMENTE, ES PRIMORDIAL INGERIR ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS Y EN CARBOHIDRATOS O, EN SU DEFECTO, OPTAR POR SUPLEMENTOS NUTRICIONALES. FINISHER®, LA LÍNEA DE SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA DE KERN PHARMA, DE VENTA EN FARMACIAS, CUENTA CON DIFERENTES OPCIONES QUE SE ADAPTAN A CADA NECESIDAD.



Cada vez más personas practican algún tipo de actividad deportiva, y la farmacia tiene la oportunidad de erigirse como el centro de referencia en todo lo relacionado con la salud deportiva. El farmacéutico, como profesional sanitario más accesible para la población, debe saber identificar las necesidades que se originan antes, durante y después de practicar deporte. Precisamente, el objetivo de este artículo es centrarnos en el 'después'. Y es que, tan importante es el entrenamiento como la recuperación posterior, que ayudará al deportista a llegar de manera óptima a la próxima sesión. Pero, ¿cómo hacerlo correctamente?

Después de un gran esfuerzo es muy importante realizar estiramientos durante 20 o 30 minutos. De este modo, se reduce la tensión para devolver los músculos a un estado relajado, se corrige la postura y se ayuda a disminuir los dolores articulares. También se puede optar por realizar masajes, que contribuirán a eliminar la fatiga y a relajar el cuerpo. La mejor manera de hacerlos es a ritmo lento y buscando la profundidad para tratar los músculos que estén sobrecargados: el objetivo es aumentar la reabsorción de toxinas y potenciar el retorno venoso y la difusión del ácido láctico al sistema linfático.

Descansar correctamente también es clave para que el cuerpo vuelva a su estado de equilibrio y pueda asimilar bien las cargas de peso. Así, se contribuye a la recuperación del organismo. El objetivo es dar un respiro tanto a los tejidos como a los músculos. Cada tipo de ejercicio tiene su propio tiempo de recuperación, según varios factores (ejercicio anaeróbico o aeróbico, por ejemplo). Y, por supuesto, el sueño es esencial para recuperar energía, por lo que hay que saber diferenciar entre dormir mucho o tener un descanso de calidad. Una falta de descanso puede promover la aparición del síndrome del sobreentrenamiento, entre otros factores. Pero no solamente es fundamental el descanso físico, sino también el mental. El deporte ayuda a despejar la mente y a generar endorfinas, haciéndolo perfecto para recargar pilas.

## El papel de la nutrición

Seguir una alimentación variada y equilibrada es esencial para mantener un estilo de vida saludable. Asimismo, las personas que son deportistas requieren más que una dieta estándar para garantizar que su cuerpo se recupere de forma óptima. Por ejemplo, después de practicar deporte es necesario ingerir de forma rápida alimentos ricos en proteínas (atún, pavo, huevo) y en carbohidratos, que contribuyen a reducir el dolor muscular y a lograr una recuperación más rápida. Si no es posible llevar encima estos alimentos, una alternativa es la nutrición deportiva, que debe ir ajustada a las necesidades y a la práctica deportiva en cuestión. Los complementos alimenticios o los suplementos deportivos contribuyen a completar o suplir algún componente nutricional que, en la ingesta diaria, no es posible ingerir a través de la dieta. En este sentido, existen productos post entreno que representan una solución óptima para mejorar la utilización de energía y potenciar alguna cualidad física, ya que contribuyen al funcionamiento y al metabolismo normal de los músculos y ayudan a disminuir la fatiga, a la vez que aumentan y conservan la masa muscular.

Estamos hablando de los batidos recuperadores, cuya popularidad no para de crecer entre los deportistas debido a su facilidad para prepararlos y transportarlos, haciendo que se puedan ingerir en cualquier momento y lugar. También suponen la solución perfecta ante la falta de apetito que, en ocasiones, se da tras el entrenamiento. Una bebida es más fácil y rápido de digerir que un alimento sólido y, si esa bebida es rica en nutrientes, como un batido recuperador de proteínas, el beneficio para el organismo es doble: fácil digestión y aporte rápido de energía. Todo ello sin olvidar que el aporte nutricional de un batido recuperador es casi tan completo como el de una

comida o cena, pero se bebe y se prepara en cuestión de segundos.

Finisher®, la línea de salud y nutrición deportiva de Kern Pharma que apuesta por la farmacia desde sus inicios, cuenta con diferentes productos idóneos para la recuperación tras la práctica deportiva que se adaptan a cada necesidad:

## Finisher® Whey Protein

Indicado para deportistas de alto rendimiento, este preparado en polvo es perfecto para recuperar fibras y tejidos tras un gran desgaste muscular. Está compuesto de un concentrado de proteínas de suero lácteo en polvo (88,5%), cacao en polvo, aroma de chocolate, sal marina refinada y edulcorante (sucralosa). Sin azúcares añadidos, lactosa, manteca de palma ni gluten, se presenta en un bote de 500g y se recomienda diluir el contenido de una cuchara (40g) en 200ml de agua hasta su disolución. Se puede tomar tanto después del entrenamiento como en el desayuno o entre comidas.

## Finisher® Vegan Protein

Teniendo en cuenta el cada vez más creciente número de personas que siguen una dieta vegana o vegetariana, Finisher® ofrece esta opción libre de proteínas de origen animal. En su lugar, incluye ingredientes como la proteína aislada de guisante (40%), proteína de arroz (24%) o proteínas de semillas de cáñamo. Al igual que Finisher® Whey Protein, contribuye a aumentar y conservar la masa muscular, se presenta en un envase de 500g y el contenido se diluye en agua en dosis de 40g. No contiene azúcares añadidos ni lactosa y está libre de gluten.

## Generation UCAN® con proteínas

Disponibles en dos formatos: sobres (caja de seis sobres de 56,12g) o preparado en polvo para reconstituir (500g), contiene hidratos de carbono que contribuyen a la recuperación de la función muscular normal después de un ejercicio físico de gran intensidad o de larga duración, proporcionando dos horas de energía sin picos ni caídas bruscas. También contiene proteínas, por lo que ayuda a aumentar y conservar la masa muscular.

Con sabor a chocolate, se recomienda tomar un sobre disuelto en agua fría o, en caso de optar por el bote, una cucharada disuelta en 350-500ml de agua fría. En ambos casos, 20 minutos después de finalizar la actividad física. Su formulación incluye Superstarch® (almidón de maíz), proteínas y vitamina C. Es bajo en azúcar, sin cafeína y sin gluten. +

