

ESA COMPLICADA PAREJA DEL ALCOHOL Y EL DEPORTE

Por los Dres. Kepa Lizarraga y Javier Serra

Alcohol y deporte viven, desde hace muchos años, una curiosa relación en la que, de forma alternante, se dan situaciones de amor y odio.

Al igual que aquellas parejas que el saber popular definía como "sin ti no puedo, y contigo tampoco", tantas veces como ciertos técnicos deportivos satanizan, prohíben y castigan el consumo de alcohol por parte de sus pupilos, las empresas del sector, de forma directa y clara o con sutiles maniobras, hacen que la marca o la botella estén presente en el deporte, tanto popular como de elite, y si no, recordemos: ¿con qué festejan sus éxitos en el podium los héroes de la bicicleta, e incluso los ases del volante, a pesar de las necesarias cifras límite de alcoholemia?

A la luz de los conocimientos actuales, y partiendo de la base de que las ciencias que atañen al ser humano distan mucho de ser exactas, con lo que el criterio que mostraremos ahora bien pudiera ser modificado en el futuro, da la impresión de que el consumo de bebidas alcohólicas, en cantidades moderadas (no más de 30 gramos / día en una persona de unos 60 Kg) pudiera no sólo no ser nocivo, sino suponer algunas ventajas para la salud.

Por ejemplo: pequeñas dosis de bebidas alcohólicas, tomadas de forma regular, tienden a aumentar el colesterol que popularmente se denomina como "bueno"; es decir, el HDL, bien conocido por todos debido a su efecto de limpieza o mantenimiento de la pared interior de los vasos sanguíneos.

Sin embargo, si bien esto es positivo para la población en general, no siempre ocurre igual cuando hablamos del deporte de rendimiento.

El deportista de competición también puede consumir bebidas alcohólicas, ¡claro está que siempre de forma moderada!, pero hay momentos, como los previos a una prueba y los días de calor, en los que no se le recomendará esa ingesta. Veamos por qué.

Entre sus propiedades, el alcohol tiene la particularidad de ser diurético, es decir que, si se toma, aumenta la producción de orina. Debido a ello, el deportista perdería parte de sus líquidos corporales y estaría parcialmente deshidratado, con lo que su rendimiento físico sería sustancialmente menor.

Puede que muchos de nosotros hallamos sufrido en algún momento esa deshidratación; por ejemplo, tras una celebración copiosamente regada. A la mañana siguiente, a pesar de haber tomado una abundante cantidad de líquidos, si éstos contenían alcohol, es probable que notemos la boca seca y tengamos que recurrir al agua para apagar la sed, debida paradójicamente al exceso de ciertas bebidas.

En cuanto al consejo de no tomar líquidos de contenido alcohólico cuando debamos hacer esfuerzo físico en ambientes calurosos, el motivo es que la presencia de esa sustancia altera los mecanismos de termorregulación, actuando

sobre los centros de control, situación que supondría un gran riesgo para la salud del deportista.

Por todo lo anterior, está claro que la pareja alcohol y deporte puede funcionar, pero siempre que la moderación y la prudencia participen de esa unión.

¿A cuanto equivalen 30 gramos de alcohol?

Bebida	% de alcohol (aproximado)	Cantidad diaria para 30 gr
Cerveza	5 %	600 ml
Cava	11,5 %	260 ml
Vino	12 %	250 ml
Brandy	36 %	83 ml
Whisky	40 %	75 ml

RESUMEN

El alcohol y el deporte comparten intereses diversos a pesar de que para algunas personas serían enemigos acérrimos.

En cantidades moderadas, sin embargo, las bebidas alcohólicas parecen poder aportar algunos beneficios, como la elevación del colesterol "bueno" o HDL, pero en el deporte de rendimiento, y especialmente cuando se toma cerca de competiciones o en ambientes calurosos, el efecto deshidratador que tienen hace que su uso sea desaconsejable.