

FÚTBOL LA DIETA DE LOS CAMPEONES

JOSEP CORBELLA

Barcelona

Los días de partido, mejor rúcula o canónigos que ensalada, porque se digieren mejor. Mejor melón que sandía, porque no tiene tanta fructosa. Y nada de experimentos gastronómicos. Mejor platos conocidos que no den problemas, aunque resulten aburridos.

Después, durante el partido, conseguir que los futbolistas hayan bebido lo suficiente, ya que influirá en su rendimiento en la segunda parte y son muchos los que llegan a los últimos minutos deshidratados.

Al acabar el partido, comer para recuperarse rápido, a tiempo para el partido siguiente. Proteínas para reconstituir los músculos y alimentos apropiados para reducir la inflamación.

Son algunas de las recomendaciones básicas que se presentaron en la 1ª Conferencia de Nutrición Deportiva organizada el mes pasado por el Barça Innovation Hub (BIH) y que congregó a los responsables de nutrición de algunos de los principales clubs de Europa. El objetivo de la jornada, señaló Ian Rollo, investigador del Instituto Gatorade de Ciencias del Deporte y uno de los coorganizadores, es compartir información en lugar de que cada uno se guarde sus secretos porque, “de esta manera, todos mejoramos y cuidamos mejor a los profesionales”.

Los futbolistas de élite son como los fórmula uno, explica María Antonia Lizarraga, médica que supervisa la alimentación de los jugadores del Barça y profesora de la Universitat de Barcelona. Los alimentos les proporcionan la gasolina que les da energía, así como el aceite que mantiene el motor en estado óptimo, y se eligen para obtener el máximo rendimiento.

Pero, al igual que los fórmula uno, los deportistas de élite son delicados. No les vale cualquier combustible. “El 80% de los futbolistas tienen problemas gastrointestinales; algunos los tienen leves y otros, más acusados”, explica Lizarraga, que accede a hablar con *La Vanguardia* con la condición de que no se publiquen datos confidenciales de futbolistas concretos.

Estos problemas, descritos desde hace años en corredores de fondo y a los que hasta ahora se había prestado poca atención en el mundo del fútbol, se derivan de la actividad física de alta intensidad. Cuando los músculos reclaman

MÁS ALLÁ DEL PESO

La dieta no se limita al control del peso; aporta los nutrientes adecuados para rendir al máximo

NUEVO PERFIL PROFESIONAL

Dieciocho de los veinte equipos de Primera División tienen nutricionistas deportivos

una gran cantidad de oxígeno, y los órganos vitales como el cerebro no renuncian al que necesitan, “el gran perjudicado es el aparato digestivo, que sufre una situación de isquemia”, es decir, de déficit de sangre, explica Lizarraga. A ello se añade el estrés mecánico de carreras, saltos, encontronazos y caídas, que repercuten en los tejidos blandos del abdomen; el estrés psicológico de los partidos importantes, que también afecta al aparato digestivo; y las circunstancias individuales de cada jugador, incluidas intolerancias alimentarias, variables de metabolismo y necesidades de micronutrientes.

Todo esto supone un reto para los médicos y nutricionistas que, como Lizarraga en el Barça, se encargan de diseñar la dieta en equipos de élite. Se trata de un nuevo

perfil profesional que todos los grandes equipos están incorporando. Manchester City, PSG, Liverpool o Bayern –entre otros– cuentan hoy día con especialistas para optimizar el rendimiento de sus jugadores mediante la alimentación. En España, de los 20 equipos de Primera División, 18 cuentan con por lo menos un/a nutricionista, 6 viajan con nutricionistas en los partidos que juegan fuera de casa y 4 viajan hasta con sus propios cocineros.

Pero cada futbolista es un mundo. La conclusión principal de la jornada del Barça Innovation Hub fue que la dieta debe diseñarse de manera individualizada para cada jugador. “En nuestro equipo tenemos 25 jugadores con pesos que van de 65 a 90 kilos, con edades de 18 a 36 años y con porcentajes de

La alimentación se convierte en estratégica para optimizar el rendimiento de los futbolistas

Comer para ganar





tros tenemos cuatro objetivos”, explicó Peter Res, que trabajó en el Ajax hasta este verano y desde entonces se ha incorporado al equipo olímpico holandés. “El equilibrio energético [es decir, el control del peso] es uno de ellos. Pero también buscamos maximizar la síntesis de proteínas para remodelar los músculos; minimizar la inflamación y los radicales libres; y favorecer la síntesis de colágeno” para proteger los cartílagos.

Una segunda preocupación común a todos los equipos es que la mayoría de futbolistas beben menos agua de la que les convendría. Aunque en el fútbol se suda menos que en otros deportes (una media de un litro por hora, frente a 1,3 litros en básquet y en tenis), los jugadores pierden más peso durante los partidos (un 2% de la masa corporal, frente a un 1% para el básquet y el tenis).

grasa corporal del 4,7% al 10,5%. No todos corren lo mismo durante los partidos ni todos corren igual”, señaló Richard Allison, nutricionista del Arsenal. “Debemos adaptarnos a las necesidades de cada uno, incluidas las preferencias personales”.

Allison explicó el reto que le ha supuesto la decisión de Héctor Bellerín de seguir una dieta vegana, al igual que otros deportistas de élite como Lewis Hamilton, Venus Williams o en el pasado Carl Lewis. “Ser vegetariano o vegano influye en la composición de la dieta de un deportista, porque debemos velar por que ingiera la cantidad adecuada de proteínas y demás nutrientes, pero no tiene por qué influir en su rendimiento”, señaló Allison.

Pese a la gran variabilidad entre futbolistas, que hace que diseñar sus dietas sea más complejo que para otros deportes, hay normas básicas comunes a todos los equipos. Una es que la dieta ya no es sólo una manera de controlar el peso de los jugadores, como cuando Ronaldinho exhibía sus michelines. Ahora se ha convertido en una herramienta estratégica para optimizar el rendimiento más allá del peso. “Nosot-

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

Si los jugadores no beben lo suficiente, lo pagan en los minutos finales de las segundas partes

RECUPERARSE TRAS LOS PARTIDOS

Una alimentación bien diseñada tras los partidos ayuda a reconstituir los músculos y reducir la inflamación

EL EFECTO GUARDIOLA

En el Barça se empezó a cuidar la nutrición de los futbolistas a partir de la llegada de Guardiola al banquillo

Por lo tanto, “los futbolistas sudan menos pero tienen un riesgo más alto de deshidratación”, resumió Lewis James, de la Universidad Loughborough del Reino Unido. La paradoja se explica porque en el fútbol se bebe menos durante los partidos que en otros deportes.

“Una deshidratación del 2% de la masa corporal, como la que se registra al final de las segundas partes, afecta al rendimiento aeróbico y al rendimiento cogniti-

vo. Se toman peores decisiones cuando se está deshidratado”, señaló James.

Para solucionarlo, bastaría hacer algo tan sencillo como beber más agua antes de los partidos y en las medias partes. Pero no es algo tan fácil, porque la deshidratación aparece antes que la sensación de sed. Así, dejar que los futbolistas beban según la sed que tienen no basta ni para reponer el agua que ya han perdido ni para anticiparse a la que perderán.

“En el Barça procuramos concienciarles y les animamos a estar bien hidratados cuando salen a entrenar”, explica Lizarraga. “Si se convierte en un hábito cotidiano, será mucho más fácil que lo cumplan después los días de partido”.

Finalmente, los participantes en la jornada del Barça Innovation Hub coincidieron en que cada vez dan más importancia a la nutrición para favorecer la recuperación después de los partidos, y ya no sólo para mejorar el rendimiento antes de los partidos. “Cuanto antes actuemos después del esfuerzo, mejor reducimos la inflamación y mejor aprovecha el músculo las proteínas que le damos para remodelarse”, sostiene Lizarraga. Pero, “cuando uno acaba de hacer una actividad intensa, normalmente no le apetece casi nada porque el aparato digestivo no puede digerirlo”.

Por ello, ahora hay una cocina y un comedor junto al vestuario del Camp Nou y se da a los futbolistas alimentos fáciles de digerir después de los partidos, como batidos de fruta con proteínas. Según la hora a la que hayan jugado, se les anima a llevarse la cena preparada a casa. Nada que ver con lo que ocurría hasta la época de Frank Rijkaard, cuando se dejaba que cada uno hiciera lo que quisiera. Todo cambió desde la llegada de Guardiola al banquillo, cuando se empezó a controlar más lo que comía cada uno. “Queremos ayudarles a que se cuiden”, señala Lizarraga. Porque los partidos no se ganan sólo en el campo, ahora también se ganan en la cocina.●

POR LA ESCUADRA

David Carabén



El señor de las moscas

El señor de las moscas es la novela más conocida del escritor inglés William Golding. Publicada en 1954, apenas nueve años después del fin de la Segunda Guerra Mundial, nos explica el inexorable retorno a la barbarie de un grupo de escolares británicos abandonados a su suerte, en una isla desierta y paradisíaca, después de haber sobrevivido a un accidente de aviación. De este tipo de distopías que utilizan la infancia como principal material a corromper la cultura inglesa va sobrada. No sólo tenemos la célebre isla de Nunca Más de Peter Pan o los omnipresentes hobbits de Tolkien. Me vienen a la memoria tres ejemplos brillantes: la canción *There is a happy land*, de David Bowie, la siniestra pieza teatral *The Pitchfork Disney*, del nunca bastante reivindicado Philip Ridley, o la televisiva *Blue remembered hills*, de Dennis Potter. Pero es evidente que no hace falta ir tan lejos, ni abandonar tan rápidamente las páginas de deportes, para encontrar ejemplos del inevitable retorno al estado de naturaleza de los niños a quien cedemos demasiado pronto las llaves de casa.

El último descarrilamiento de un alma pura a que hemos asistido en can Barça, y de aquí que pensara en la novela de Golding, es el de nuestro querido Mosquito Dembélé. Se dice que comparte techo con su hermano y un grupo de amigos en un apartamento en la parte alta de Barcelona y que sólo de vez en cuando recibe la visita de su madre. La noticia de que se había saltado un entrenamiento sin

La noticia de que Dembélé se había saltado un entrenamiento sin avisar al club, a raíz de una gastroenteritis, puso en alerta a la ‘culerada’

avisar al club, a causa de una sobrevenida gastroenteritis, puso en alerta a la culerada. Desde que las obsesivas reclusiones de Ronaldinho en el gimnasio despertaron al mosén reaccionario y paranoide que llevamos dentro, ya no necesitamos ni perfumes baratos ni malos alientos para olfatear sexo, droga y rock'n'roll en donde ponemos la nariz. El dolor de barriga del francés escuálido nos sonó a excusa barata desde el primer momento. Sólo faltaba que el diario *As* la desmontara unos días más tarde. Pero qué gran decepción cuando el rotativo madrileño reveló que Dembélé se había olvidado de programar la alarma a la hora del entrenamiento porque había estado hasta altas horas de la madrugada... ¡jugando con los amigos a los videojuegos! Tienes veintidós años, la cuenta corriente a punto de reventar y la infinita ciudad de Barcelona palpitante bajo casa, pero resulta que te pierdes el entrenamiento del día siguiente porque te has pasado la noche jugando a la Play... ¡Imperdonable! ¡Cuánta decadencia! Con un suspiro recordé la elegancia de aquel compañero de vestuario de quien me hablaba el añorado Josep Valle, veterano extremo del Barça de la década de los cuarenta.

Se ve que, con el fin de no llegar tarde después de una regadísima noche de juerga, se presentó al entrenamiento montado en un caballo blanco.

“Messi es un modelo para los demás”

■ Un empleado del Barça recuerda cómo, cuando entró en el club en el 2005, en la época de Frank Rijkaard, los jugadores se encontraban con bandejas de donúts y cruasanes para desayunar al llegar por la mañana a las instalaciones. Después de entrenar, algunos ni comían. En un intento de mejorar un poco su alimentación, y conseguir que por lo menos comieran cada día, alguien tuvo la gran idea de empezar a encargar pizzas.

El gran cambio se produjo con la llegada de Pep Guardiola al banquillo. En su afán por controlar todo lo que afecta al rendimiento de sus equipos, quiso aplicar los conocimientos científicos sobre nutrición a la dieta de los futbolistas. La idea no fue muy del agrado de los jugadores, que insistían en seguir comiendo pizzas. Con la ayuda de cocineros, y con la colaboración de la Universitat de Barcelona, se les empezaron a prepa-

rar platos con la apariencia y los sabores de lo que más les gustaban, pero con la composición nutricional que más les convenía. Así, pudieron seguir con las pizzas, pero personalizadas, con ingredientes distintos de las que les traían en la época de Rijkaard. Se les prepararon brownies adecuados para ellos. Y hasta gelatinas con sabor a chocolate y coca-cola para las medias partes.

Hoy día, en el Barça ya no es necesario engañar a los sentidos de los futbolistas de esta manera. Los jugadores del primer equipo —con alguna excepción— son profesionales hasta en el cuidado de su dieta. Una figura clave en este cambio de actitud ha sido Leo Messi, que era uno de los más negligentes con su alimentación en la época de Guardiola y que, después del calvario de lesiones musculares que sufrió en el 2013, ahora se cuida como el que más. “Es un mode-

lo para los demás, nos ayuda mucho”, le elogia María Antonia Lizarraga, médica que cuida de la alimentación de los futbolistas. “Cuando los otros ven cómo se cuida Messi, esto les anima a cuidarse ellos también”.

Para quienes llegan al primer equipo desde el Barça B, cuidar la alimentación ya no supone un gran cambio porque ahora se inculca la importancia de la nutrición en todas las categorías del club. Pero para quienes proceden de otros equipos, fichar por el Barça supone no sólo un cambio en el estilo de juego sino a menudo también un cambio cultural. Neymar, por ejemplo, llegó con anemia y se profesionalizó en el Barça. A Dembélé el club le ha facilitado un cocinero especializado en nutrición deportiva. También a Arthur Melo, un jugador más disciplinado que hasta ahora ha seguido de manera ejemplar las recomendaciones del club.