

Alcohol

La ingesta de alcohol se suele asociar con los deportes, especialmente con el fútbol. Además de ser una fuente de energía, el alcohol (etanol) tiene efectos metabólicos, cardiovasculares, termorreguladores y neuromusculares que pueden afectar el rendimiento en los ejercicios.

Recomendaciones respecto al consumo de alcohol

La ingesta de alcohol puede ser medida en gramos o mililitros de etanol o en unidades de alcohol. Cada unidad de alcohol en el Reino Unido contiene aproximadamente 8 gramos (10 ml) de etanol. El Ministerio de Salud británico recomienda que los hombres adultos no deberían consumir más de 3 a 4 unidades de alcohol por día y las mujeres no deberían exceder de 2 o 3 unidades diarias. En EE UU, una bebida estándar contiene aproximadamente

de 12 a 14 gramos de alcohol, y según las recomendaciones del Ministerio de Agricultura estadounidense, los hombres no deberían consumir más de 1 a 2 bebidas por día y las mujeres, una bebida por día.

Aunque estas recomendaciones son una guía para el consumo diario de alcohol, los problemas asociados con el alcohol en el fútbol están relacionados con el beber en reuniones sociales u otras ocasiones, especialmente en el periodo después de la competición. Esto tiene consecuencias para la recuperación del jugador, su bienestar y su reputación.

El metabolismo del alcohol

El alcohol se procesa primeramente en el hígado, y el rango de metabolismo varía según cada individuo. El alcohol puede ser oxidado en un rango de aproximadamente 100 mg / k de masa corporal por hora, lo que equivale a casi una copa o unidad de alcohol por hora para la mayoría de las personas. A pesar de la creencia popular, no se puede acelerar la eliminación de alcohol del cuerpo a través de baños, consumo de café u otras prácticas similares.

La acción del alcohol en el sistema nervioso central disminuye las habilidades y cambia la conducta, lo que puede ocasionar efectos adversos en el rendimiento. Existen además pruebas que señalan la disminución de la capacidad aeróbica en dosis dependientes. Aunque todavía no se conoce exactamente dicho mecanismo, el periodo posterior al consumo de alcohol (resaca) también puede afectar el rendimiento muchas horas después de la intoxicación.

El problema más importante asociado con el excesivo consumo de alcohol después de los ejercicios es que puede afectar a los jugadores en su buen juicio. La intoxicación de alcohol puede hacer que el jugador olvide el seguimiento sensato de las prácticas de recuperación tales como el tratamiento apropiado de las lesiones, el sueño adecuado o incluso la ingesta de una comida o bebida apropiada. El alcohol puede desplazar el carbohidrato de la dieta en el momento en que la restauración del glicógeno almacenado es prioritaria. La necesidad de otros nutrientes importantes puede ser descuidada en el momento en que el jugador consume grandes cantidades de alcohol o se recupera de la intoxicación. Un atleta

intoxicado a menudo sucumbe a las actividades de alto riesgo que ocasionan accidentes, violencia u otras conductas antisociales. Los resultados negativos varían desde la pérdida de reputación a lesiones graves (a menudo fatales).

El alcohol no es un componente esencial de la dieta, es una decisión personal si un adulto consume alcohol. Sin embargo, no existen pruebas de daños a la salud y el rendimiento cuando el alcohol es consumido razonablemente.

El alcohol es un alimento de gran contenido energético, de bajo valor nutritivo y debería ser evitado si el jugador desea bajar de peso.

El deportista debería evitar la ingesta de alcohol la noche anterior a un partido, aunque al parecer es improbable que la ingesta de 1 a 2 tragos tenga efectos negativos en la mayoría de la gente.

Antes de ingerir alcohol en los momentos previos a una competición, los jugadores deberían consumir un refrigerio o comida para reemplazar carbohidratos, fluidos e incluso proteínas. Esta merienda comienza el proceso de recuperación; en este sentido, ingerir alimentos ayuda a reducir el ritmo de absorción del alcohol y por tanto reducir el ritmo de intoxicación.

Una vez determinadas las prioridades de recuperación después de los ejercicios, se el deportista que elija beber debe hacerlo con moderación. Los mensajes educativos en varios países para las personas que beben al volante pueden ser una guía para beber con moderación.

Los jugadores que beben en exceso después de una competición u otra ocasión, deberían evitar manejar o realizar otras actividades peligrosas.

Ejemplos de una unidad (aproximadamente 10 g) de alcohol

- 250 ml de una bebida estándar (4 % de alcohol)
- 500 ml de cerveza estándar baja en alcohol (2% de alcohol)
- 250 ml de vino o bebidas alcohólicas suaves
- 100 ml de vino o champaña
- 60 ml de vino fortificado, oporto
- 25 ml (una medida) de bebidas espirituosas