

ESTUDIO SOBRE LA FISIOLÓGIA Y LA NUTRICIÓN EN LA VELA OCEÁNICA DE COMPETICIÓN



Navegant per la Ciència

Victoria Pons Sala

CAR, Departament de Fisiologia i Nutrició, Sant Cugat del Vallés, Barcelona, España



La navegación transoceánica implica largos periodos en mar abierto, expuestos a condiciones meteorológicas muy variables que determinan la intensidad del trabajo, y en consecuencia los requerimientos físicos y nutricionales de los navegantes. Sin duda para sobreponerse a las exigencias de cada momento es preciso iniciar el viaje en la mejor condición física posible y minucioso plan nutricional.

La preparación física de los navegantes: los navegantes se preparan físicamente en tierra, durante los periodos disponibles entre regatas, con la pretensión de disponer de un buen estado de forma que les asegure la tolerancia de los esfuerzos que precise la navegación en cualquier circunstancia. Cuanto mejor estén, menos se cansarán y mejor resolverán cualquier contratiempo. También interesa un correcto aprendizaje técnico de algunos ejercicios preventivos que puedan realizar durante la regata, para prevenir lesiones de sobrecarga.



La prueba de esfuerzo y el asesoramiento fisiológico individualizado del entrenamiento: realizar una prueba de esfuerzo es importante para completar la valoración cardiovascular y descartar cualquier patología subclínica que pudiera manifestarse en alta mar. Pero es también indispensable para la prescripción de las intensidades de trabajo individual, y para conocer los cambios inducidos por el entrenamiento de la condición física.



La estimación de la composición corporal: disponer de una referencia, es de gran ayuda para ajustar las necesidades energéticas de las regatas, así como para identificar los efectos del entrenamiento sobre los distintos compartimentos.

Antropometría antes y después del trabajo de preparación física						
	Peso (kg)	Talla (m)	%Graso	Peso Graso	%Muscular	Peso Muscular
Pre	65,5	174,4	9,0	5,9	49,1	32,2
Post	66,7	174,8	8,3	5,5	50,2	33,5



Organizar la despensa: Se trata de disponer de una elevada cantidad de energía en un formato ligero. Tradicionalmente, a bordo se consumían latas y conservas que ocasionalmente podían estropearse. Por este motivo y con la intención de diversificar, hoy la mayoría de los navegantes incluyen en su dieta productos deshidratados o liofilizados. La demanda de estos productos ha hecho que la industria amplíe su oferta, incorporando frutas y vegetales, tan necesarios y a la vez perecederos en su versión fresca.



La dieta: Al organizar la dieta para una travesía nos interesa incluir todos los grupos de alimentos buscando la máxima variedad posible, lo que facilita una ingesta equilibrada.

Considerando que los periodos de descanso durante la navegación son breves y se distribuyen de acuerdo a la imposición de las condiciones del viento y del mar, y por supuesto, del número de tripulantes de la embarcación y de sus características técnicas; deberemos adaptar el horario de las comidas y las distribuiremos en 5 o 6 ingestas, entre las comidas principales y pequeñas colaciones entre horas. También debemos considerar un aporte hídrico suficiente, variado (zumos, caldos, infusiones) y bien distribuido a lo largo del día; indispensable para mantener un correcto estado de hidratación, que va a facilitar la tolerancia a los entrenamientos contribuyendo a la termorregulación, a la disponibilidad de un flujo sanguíneo adecuado y a la prevención de lesiones musculares.

Los equipos han de escoger muy bien lo que pueden llevar para alimentarse en regata. En la situación concreta de la regata BWR (Barcelona World Race), los veleros no hacen escalas durante 90 días ni pueden recibir avituallamientos del exterior. Se precisan alimentos de peso ligero cuyo almacenaje no suponga una limitación a la velocidad y maniobrabilidad de la embarcación, que dispongan de un largo tiempo de conservación y permitan una rápida preparación, puesto que, a bordo, solo se dispone de un camping-gas para cocinar.

En definitiva, alimentarse en alta mar supone un gran reto!