Tendencia mundial hacia una alimentación vegana o vegetariana y su abordaje por las organizaciones deportivas.

Silvia Claudia Bacharach.

Licenciatura educación física y deportes.

Facultad de Motricidad Humana y Deportes

UAI, Universidad Abierta Interamericana.

Agosto 2021

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Agradezco el apoyo incondicional de mi familia, mi esposo Marcelo Slepoy y a mis hijos Yanina, Iván y Erik quienes me acompañaron y alentaron durante la realización de la tesis.

A la Lic. Marcia Onzani por la claridad de sus conceptos y su gentil colaboración en la entrevista.

A Lic. Roberto Baglione por su compromiso y pasión por la profesión.

A las Lic. Laura Antas y Carla Moyano por su aporte de la realidad de sus equipos y su mirada profesional respecto de la nutrición y el deporte.

Al Mg. Daniel Pallarola por guiarnos, transmitirnos sus conocimientos y por la dedicación en sus correcciones que nos ayudaron en la elaboración este trabajo.

A mi directora de tesis, la Lic. Mónica Gabriela Slepoy por la precisión de sus comentarios, su orientación metodológica y su generosidad para atender mis consultas.

INDICE

RESUMEN 5
Palabras claves: 5
Abstract 6
Key Words 7
INTRODUCCIÓN 7
ANTECEDENTES 7
JUSTIFICACIÓN 14
RELEVANCIA 14
VIABILIDAD 14
PROBLEMA 15
OBJETIVOS 15
Objetivo General. 15
Objetivos específicos. 15
HIPÓTESIS 15
MARCO TEÓRICO 16
La humanidad y la evolución de su alimentación 16
Origen y Evolución del Binomio: Alimentación- Actividad Física 20
Beneficios de la dieta vegetariana 23
Organizaciones deportivas y nutrición a través del tiempo. 25
METODOLOGÍA 26
ENFOQUE 26
TIPO DE MUESTRA Y TAMAÑO 26
TIPO DE TRABAJO 26
TÉCNICAS UTILIZADAS 26

Entrevista Nº 1 28
Entrevista Nº 2 29
Entrevista Nº 3 30
Entrevista Nº 4 32
RESULTADOS 34
ANÁLISIS DE DATOS RECOLECTADOS 35
CONCLUSIONES 36
BIBLIOGRAFÍA 39

RESUMEN

La temática elegida en esta investigación se enfocó sobre el accionar que realizan las organizaciones deportivas, las federaciones y entrenadores frente al incremento de los deportistas que optan por dietas de tipo vegetarianas o veganas. En particular la capacidad para identificar las preferencias nutricionales de sus atletas y su seguimiento.

Se investigaron los antecedentes de la alimentación vegetariana y vegana para conocer sus orígenes y su evolución histórica. Se analizaron textos de diversos autores que proporcionan información sobre las dietas veganas y vegetarianas desde distintas perspectivas y períodos históricos.

Con el objeto de analizar la evolución de la nutrición se investigó desde una mirada antropológica el desarrollo de la alimentación de los seres humanos. En el proceso de transformación se destacan tres grandes transiciones, de vegetarianos a omnívoros, de cazadores-recolectores a agricultores y de agricultores a industriales.

A su vez desde el punto de vista deportivo se observó la histórica relación entre el entrenamiento y la importancia de una sana alimentación desde la antigüedad clásica.

Desde la perspectiva médica y nutricional se observó el aumento en la disponibilidad y distribución de los alimentos desde la revolución industrial que permitió un rápido desarrollo de la disciplina en especial a partir del final del siglo XX y a lo largo del siglo XXI.

Se efectuaron entrevistas a referentes de la nutrición deportiva de la Argentina para conocer la realidad del universo de atletas y sus hábitos alimenticios.

Del análisis de los datos relevados y teniendo en cuenta los antecedentes estudiados se pudo concluir que las organizaciones deportivas en general no documentan sistemáticamente las preferencias nutricionales de los deportistas y apenas reconocen la presencia dentro de la población general de quienes eligen una dieta basada en plantas.

En los deportes, en particular los de alto rendimiento, se observa un crecimiento de personas que buscan este tipo de alimentación, en un proceso que inician los individuos en forma personal y que lentamente comienza a ser tenido en cuenta por las instituciones y gobiernos.

PALABRAS CLAVES:

Deporte, Nutrición, Vegano, Vegetariano, Organizaciones deportivas.

ABSTRACT

The research analyses the actions taken by sports organizations, associations, and coaches considering the extraordinary increase in the number of athletes who prefer vegetarian or vegan diets.

There are several types of vegetarian diets, with small variations in the products that are ingested, which have an impact on the incorporation of micro and macronutrients.

Nutritionist Anita Bean claims that "well-designed and varied vegetarian diets do not impair athletic potential, and that they improve performance" (Anita, 2016, p.322). They also improve disease prevention, "Medical studies have shown that vegetarians are less likely to suffer from diseases such as heart disease, cancer, adult-onset diabetes, hypertension, and obesity." (Anita, 2016, p.323)

Furthermore, Dr. Marcia Onzari in the interview conducted for this research was summoned by the National Ministry of Health to work on a document on vegetarian nutrition, including the subject of sports.

Nutritionist Roberto Baglione maintains that, although in the National Center for Sports Performance (CeNARD) medical and nutritional controls are implemented on individual athletes, there is no general report or official document where all athletes are tabulated to comprehensively assess the development of each person, including the nutritional subject.

In addition, the National Ministry of Tourism and Sports (entity that governs the National Sports Secretary), does not have nutritional guides for high performance athletes with a vegetarian or vegan nutrition.

It is evident that in the first divisions of highly professionalized sports it is common to have a professional team of doctors and nutritionists who attend to the needs

of each player. However, in amateur and in some federated sports, it is observed that they do not count with professional guidance in their teams.

KEY WORDS

Sport, Nutrition, Vegan, Vegetarian, Sports organizations.

INTRODUCCIÓN

Dada la tendencia mundial en el aumento de personas que optan por dietas en base a plantas, este estudio se propuso indagar el enfoque y las acciones que plantean las organizaciones deportivas ante este fenómeno global.

En el film documental “Cambio Radical” (Psihoyos, 2019) se relatan casos de deportistas que introdujeron variaciones significativas en su dieta, dejando de incorporar todo tipo de productos animales y experimentando una mejora en los resultados de las competencias deportivas, que podría vincularse con ese hábito alimenticio, destacándose sobre sus compañeros. Estas diferencias en el rendimiento se plantean incluso en deportistas de edad avanzada.

ANTECEDENTES

Nutrición vegana

Se investigaron los antecedentes de la alimentación vegetariana y vegana para conocer sus orígenes y su evolución histórica. Se analizaron textos de diversos autores que proporcionan información sobre las dietas veganas y vegetarianas desde distintas perspectivas y períodos históricos.

Título: Propuesta de creación de la unidad curricular nutrición deportiva en la carrera nutrición y dietética.

Autor: José Vargas.

Año e institución:

- Recepción: 17 junio 2020
- Aprobación: 19 julio 2020

Título de presentación: Propuesta de creación de la unidad curricular nutrición deportiva en la carrera nutrición y dietética, Universidad de Los Andes, Venezuela.

Revista GICOS.

Universidad de los Andes, Venezuela.

ISSN-e: 2610-797X

Periodicidad: Semestral.

vol. 5, núm. 3, 2020.

gicosrevista@gmail.com

Reseña:

La propuesta de creación de la Unidad Curricular Nutrición Deportiva atiende los desafíos de los nuevos tiempos de la Carrera y la Universidad.

Objetivo: Proponer la creación de la Unidad Curricular Nutrición Deportiva en la Carrera Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes (ULA).

Método: enfoque cualitativo, tipo proyecto factible, diseño no experimental. Se elaboraron entrevistas a dos egresados de la Carrera, un profesor de la Carrera y un profesor de Educación Física. Resultados: 100% de los entrevistados indicaron que debe ser incluida en la Carrera de Nutrición y Dietética, para formar profesionales con mayor competencia, 75% señaló que debe ser una Unidad Curricular obligatoria, ubicada en el tercer año, con una variedad de contenidos y competencias que fortalezcan el perfil del egresado de la Carrera. Seguidamente, se diseñó la propuesta de la Unidad Curricular (UC): Nutrición Deportiva, considerando las normativas y reglamentos de la ULA, como

los resultados de la entrevista. Se analizó la factibilidad en función de los requerimientos que debe poseer la propuesta.

Aporte:

Visión desde el punto de vista de los profesionales de la nutrición deportiva.

http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/351/3511475006/movil/

Título: Hábitos de nutrición y descanso en deportistas. Análisis de hábitos y conocimiento en deportistas femeninas de liga nacional Argentina de básquet año 2018. Estudio de caso: Club Atlético Juventud Florentino Ameghino.

Autor: Candela Y. Ruffino.

Año e institución: 2018, Universidad Provincial de Córdoba, Córdoba, Argentina.

Título de presentación: Hábitos de nutrición y descanso en deportistas. Análisis de hábitos y conocimiento en deportistas femeninas de liga nacional Argentina de básquet año 2018. Estudio de caso: Club Atlético Juventud Florentino Ameghino

Reseña: El escrito socializa los resultados obtenidos en una investigación presentada como trabajo final de licenciatura. Constituye el punto de partida de un proyecto de investigación institucional. El objetivo del mismo es evaluar los hábitos nutricionales y de descanso de deportistas femeninas desde un abordaje ligado tanto al rendimiento deportivo como a la vida saludable. Según este abordaje existen pilares básicos: nutrición, entrenamiento y descanso, que guiarán el análisis. Los datos se obtuvieron por medio de la implementación de encuestas auto administradas a 11 deportistas de la liga nacional argentina de básquet, que indagan en torno a factores nutricionales y de hidratación, calidad de descanso, uso de suplementos y el conocimiento de las deportistas sobre hábitos alimenticios. Concluimos en la importancia que tienen los hábitos de las deportistas en su rendimiento y salud, como así también en la necesidad de brindar, desde las instituciones deportivas, guía y asesoramiento a las deportistas en torno a estas temáticas.

Aporte: Importancia de la guía y asesoramiento de las instituciones deportivas respecto de la nutrición a sus deportistas.

https://upc.edu.ar/wp-content/uploads/2015/09/investiga_mas_a3n3.pdf

Título: Relación entre actividad física y estado nutricional antropométrico en escolares de 7- 9 años de edad en dos instituciones educativas, Puente Piedra-Lima.

Autor: Gomez Chavez, Betsy Hanslin.

Año e institución: 2015, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú

Título de presentación: Relación entre actividad física y estado nutricional antropométrico en escolares de 7- 9 años en dos instituciones educativas, Puente Piedra-Lima.

Reseña: Introducción: El desarrollo económico, social y tecnológico está llevando a cambios en el estilo de vida de la población, especialmente en los niños escolares, quienes son cada vez más sedentarios, aumentando la tendencia de exceso de peso, volviéndose más vulnerables a padecer enfermedades crónicas no trasmisibles. Objetivos: Determinar la relación entre actividad física y estado nutricional antropométrico en escolares de 7– 9 años en dos instituciones educativas. Diseño: Estudio descriptivo de asociación cruzada, observacional y transversal. Lugar: Institución Educativa (IE) Estatal Pitágoras y Particular Las Américas, distrito Puente-Piedra, Lima. Participantes: 120 escolares de ambos sexos, de 7–9 años edad. IE- estatal (n=67) y IE particular (n=53). Intervenciones: Mediciones antropométricas: peso, talla, circunferencia de cintura (CC). Cuestionario validado de actividad física del Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos. Principales medidas de resultados: Actividad física, índice de masa corporal para la edad y CC. Resultados: Se halló relación entre la actividad física y el índice de masa corporal para la edad, en IE estatal (p=0,016) como IE-particular (p=0,030). Los escolares que estuvieron en continua actividad presentaron mayor tendencia al normopeso y menor al exceso de peso; mientras, los escolares sedentarios tuvieron un mayor porcentaje de exceso de peso. Se encontró asociación significativa entre actividad física y CC en ambas instituciones, IE-estatal (p=0,004) y IE-particular (p=0,019). El 100% de escolares activos presentó una CC normal, y todos aquellos que

tuvieron riesgo cardiovascular fueron sedentarios. Conclusiones: Se encontró relación significativa entre la actividad física y el índice de masa corporal, así como también entre la actividad física y circunferencia de cintura. Palabras clave: Actividad física, estado nutricional antropométrico, índice de masa corporal para la edad, circunferencia de cintura, niños en edad escolar.

Aporte: Casos de estudio de niños en edad escolar y la relación entre la educación física y su nutrición

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4499

Título: Creación empresa Nutrición y Entrenamiento Deportivo "NED".

Autor: Chacana Araya, Francisco Guillermo.

Año e institución: 2018, Universidad Viña del Mar, Chile.

Título de presentación: Creación empresa Nutrición y Entrenamiento Deportivo "NED".

Reseña: "Nutrición y Entrenamiento Deportivo (NED)", ese trabajo pone el foco en brindarle a los individuos y a los deportistas un apoyo de tipo nutricional, entendiendo que aparecen necesidades que las instituciones y los profesionales no están cubriendo.

Este proyecto buscó crear un servicio completo y multidisciplinario, que integre la nutrición saludable complementada con actividad física y/o deporte, que les permita alcanzar a los deportistas "su bienestar". Con la atención integral e individualizada, personalizando y adaptándolas a sus deseos y necesidades.

El servicio constará de profesionales en el área de la nutrición y del deporte. La empresa estará enfocada en personas de ambos sexos y de todas las edades. Se encargará de cubrir las necesidades energéticas adaptadas a cada persona, incluyendo ejercicio físico rutinario, instaurando en nuestros usuarios el hábito de la actividad física como parte del tratamiento nutricional. El mercado actual, ofrece productos y servicios en el que sólo se abarca uno de los factores influyentes del exceso de peso, ya sea a través de consultas nutricionales o servicios de entrenamientos, pasando por alto que el ejercicio

físico constante y una alimentación correcta en conjunto, son de vital importancia y contribuyen en gran medida a lograr la adopción de hábitos y estilos de vida saludables.

Buscan solucionar los problemas relacionados de la mal nutrición y el sedentarismo que están tan presente en nuestra sociedad. Realizando un trabajo personalizado, exclusivo y complementado con nutrición.

Aporte: Modelo a analizar de emprendimiento que integra salud, nutrición y entrenamiento físico con el foco en los individuos.

https://repositorio.uvm.cl/handle/20.500.12536/487?show=full

Título: Prevalence in running events and running performance of endurance runners. following a vegetarian or vegan diet compared to non-vegetarian endurance runners:

The NURMI Study (Prevalencia y rendimiento en carreras de corredores de resistencia siguiendo una dieta vegetariana o vegana en comparación con corredores de resistencia no vegetarianos: el estudio NURMI).

Autor: Katharina Wirnitzer, Tom Seyfart, Claus Leitzmann, Markus Keller, Gerold Wirnitzer, Christoph Lechleitner, Christoph Alexander Rüst, Thomas Rosemann and Beat Knechtle.

Año e institución: Wirnitzer *et al. SpringerPlus (2016) 5:458.*

DOI 10.1186/s40064-016-2126-4.

Título de presentación: Prevalence in running events and running performance of endurance runners following a vegetarian or vegan diet compared to non-vegetarian endurance runners: the NURMI Study.

Reseña:

Antecedentes: los efectos beneficiosos y perjudiciales de varias dietas vegetarianas y veganas sobre el estado de salud son bien conocidos. Teniendo en cuenta el creciente número de vegetarianos y veganos, es probable que el número de corredores veganos y vegetarianos también aumente.

Se diseñó el estudio Nutrition and Running High Mileage (NURMI) como un estudio comparativo para investigar la prevalencia de omnívoros, vegetarianos y veganos en eventos de carrera y para detectar posibles diferencias en el rendimiento de carrera comparando estos tres subgrupos.

Métodos / diseño: El estudio NURMI se llevó a cabo en tres pasos siguiendo un diseño transversal.

El paso 1 determinaron los aspectos epidemiológicos de los corredores de resistencia (cualquier distancia) mediante un breve cuestionario estandarizado.

El paso 2 investigaron los hábitos dietéticos y el historial de carrera de los participantes elegibles (capaces de correr una media maratón al menos) utilizando un cuestionario estandarizado extendido.

El paso 3 recopilaron datos después de una carrera respecto del tiempo de la prueba y clasificación final, así como una clasificación posterior a la carrera de esfuerzo percibido, estado de ánimo, ingesta de nutrientes y líquidos durante la carrera.

Discusión: Este estudio proporciono una contribución importante para superar la falta de datos sobre la prevalencia y el rendimiento de corredores vegetarianos y veganos en eventos de carreras de resistencia. Se estimo la prevalencia de vegetarianos y los veganos que participaron en un evento de carrera a ser menor en comparación con la proporción respectiva de vegetarianos y veganos a la población en general. Además, se validaron la autoevaluación del sujeto de su respectiva dieta.

Este estudio comparativo puede identificar posibles efectos del comportamiento dietético en el rendimiento de carrera y puede detectar posibles diferencias entre los respectivos subgrupos: corredores omnívoros, vegetarianos y veganos.

Registro de ensayos. Ensayos controlados actuales, ISRCTN73074080

Palabras clave: Dieta, Nutrición, Rendimiento en carrera, Maratón, Carrera de resistencia, Vegetariano.

Aporte: Estudio del rendimiento de deportistas vegetarianos y veganos.

https://link.springer.com/article/10.1186/s40064-016-2126-4

JUSTIFICACIÓN

Mediante esta investigación se buscó indagar si las organizaciones deportivas tienen registro e información sobre la alimentación que llevan sus deportistas, y si cuentan con estrategias para abordar (complementar, suplir, sustituir, etc.) dichos cambios alimenticios, personalizando las dietas según el requerimiento específico de cada atleta.

RELEVANCIA

Es relevante investigar el accionar de las organizaciones deportivas ante el fenómeno creciente de los cambios en los patrones de alimentación de la población de atletas. Este incremento se da especialmente en los individuos que optan por dietas vegetarianas por diversos motivos entre ellos: convicciones éticas y morales, religiosas, prevención de enfermedades, mejoras en el rendimiento deportivo, etc. lo cual podría incidir no sólo en el rendimiento sino en la integridad psicofísica del individuo.

Este análisis podría beneficiar a las organizaciones deportivas aportando en primera instancia visibilidad al problema e información para ajustar la alimentación de los deportistas en base a los requerimientos nutricionales y el rendimiento físico buscado.

VIABILIDAD

La realización de la presente investigación se consiguió a través del análisis bibliográfico de publicaciones, libros y entrevistas de campo a referentes de diversas organizaciones y profesionales de las áreas de interés.

A pesar de que la presente tesis fue durante el contexto de pandemia, la misma pudo realizarse gracias a la posibilidad de entrevistar presencial y virtual. Y por el acceso a los profesionales consultados que son los que trabajan con deportistas de alto rendimiento del nivel nacional y provincial.

PROBLEMA

¿Cómo abordan las organizaciones del deporte el aumento de deportistas que optan por una alimentación vegetariana y vegana?

OBJETIVOS

Objetivo General.

Indagar el conocimiento y accionar que las organizaciones deportivas poseen sobre la alimentación de los atletas que conforman sus cuadros.

Objetivos específicos.

Indagar sobre la información que poseen las organizaciones deportivas en relación con las prácticas alimentarias de sus deportistas.

Identificar las intervenciones de las organizaciones deportivas respecto a la existencia de los deportistas vegetarianos y veganos.

Determinar la ausencia o presencia de estrategias en las organizaciones deportivas, educativas y en los entrenadores para abordar/cuidar/ los cambios en la alimentación de la población.

Detectar si existen registros y/o controles de organizaciones sobre la población de deportistas que opta por alimentaciones vegetarianas o veganas.

HIPÓTESIS

Existe una falta de registro, control y contención por parte de las organizaciones deportivas, ante la tendencia creciente y el aumento constante de los atletas que eligen una alimentación vegetariana o vegana; quedando los mismos desprotegidos y en franco peligro de un detrimento de la salud y el bienestar.

MARCO TEÓRICO

La humanidad y la evolución de su alimentación

En el artículo "*Del Gramillón al Aspartamo. Las transiciones alimentarias en el tiempo de la especie*." (Aguirre, 2001) Patricia Aguirre nos propone una visión original sobre los cambios en la evolución en la alimentación de la especie humana, desde un punto de vista antropológico. Identifica tres cambios estructurales que dieron lugar a tres grandes transiciones epidemiológicas.

Transición 1. De vegetarianos a omnívoros.

La revolución de las proteínas y los ácidos grasos

La autora analiza las formas de traslado y alimentación de los individuos de la especie humana y considera que no sólo determinan su supervivencia inmediata, sino que influyen en la adaptación al ambiente y a sus variaciones, siendo que éstos se van transformando conforme transcurre el tiempo.

El modo de trasladarse del ser humano y su manejo del espacio determinarán la capacidad de supervivencia frente a los predadores. Su forma de alimentarse condicionará las relaciones con su misma especie y con otras.

La autora explica que aún no se ha descubierto si los australopitecos han sido estrictamente vegetarianos.

> "Quedan por responder infinidad de cuestiones acerca de la alimentación vegetariana de los australopitecos, una de las más interesantes es si fueron realmente vegetarianos u "omnívoros contrariados" que por los medios que contaban para explotar el medio ambiente, no llegaron a una ingesta cárnica capaz de dejar trazas en los huesos siendo "vegetarianos funcionales". (Aguirre, 2001, p. 1).

Hace dos millones de años se produce un proceso de encefalización y acortamiento del intestino en la especie humana. El mismo ocurre coincidiendo con un aumento en la proporción de ingesta de carnes. A partir de ese período las especies cuentan con mayor volumen y complejidad cerebral, lo que se manifiesta en nuevas

capacidades tales como el desarrollo del lenguaje y la creación de herramientas cada vez más sofisticadas.

> "De manera que las paleo-especies que se suceden a partir de ese tiempo, todas tienen mayor capacidad y complejidad cerebral (la que queda evidenciada en sus calotas craneanas, pero también en sus logros: herramientas que se suceden con perfección creciente, capacidades –como el lenguaje –que transforman la realidad." (Aguirre, 2001, p. 3)

En resumen, varios cambios sucedieron: la disponibilidad de carnes permitió un aumento de la capacidad craneana, que a su vez provocó una evolución visomotora que permitiendo la fabricación de herramientas. Además, el proceso de socialización a través de la colaboración entre los individuos provocando por un cambio de conducta y el rol dentro del sistema ecológico: el ser humano paso de ser presa a ser predador.

"Desde el punto de vista temporal, hemos vivido millones de años como cazadores recolectores, no más de diez mil años como agricultores y apenas ciento cincuenta años produciendo industrialmente nuestra alimentación." (Aguirre, 2001, p. 3)

> "En el tiempo largo de la especie el modo de vida de los cazadores-recolectores ha modelado nuestro cuerpo hasta el punto de que podemos decir, sin equivocarnos, que el nuestro es un cuerpo paleolítico encerrado en un ambiente industrial (o pos-industrial como llaman algunos esta imagen no parece corresponderse con los registros arqueológicos. Al contrario, los cazadores que vivieron entre aproximadamente el 100.000 y el 10 000 a.C. disfrutaron de niveles de bienestar bastante elevados en comparación con los estándares que les sucedieron. Esto es así hasta el punto de que Sahlins llama a aquélla la sociedad opulenta primitiva." (Aguirre, 2001, p. 5).

Transición 2. De cazadores-recolectores a agricultores.

La revolución de los hidratos de carbono.

Aguirre relata que a medida que retroceden los glaciares por el aumento de la temperatura en el planeta hace trece mil años, las culturas de caza mayor colapsan dado que los bosques reemplazan a las llanuras que alimentaban a los grandes ejemplares de

mamíferos. Ya fuera motivado por el cambio climático o la depredación humana, se produce la extinción de estos grandes animales. Esto produjo cambios en la disponibilidad del alimento y en consecuencia cambios en la alimentación humana.

Según la autora en las zonas marítimas se consumieron pescados y mariscos. En zonas de llanura se cosechaba, iniciando así la agricultura y se comienza a domar a los animales con el asentamiento de la población en aldeas. Dos mil años pasaron para que el ser humano comience a depender enteramente de los cereales.

En América en cambio se sigue usando el animal hasta agorarlos y esto da comienzo al asentamiento en aldeas. Ambos procesos sentaron las bases de un nuevo sistema de producción y de consumo alimentario". (Aguirre, 2001, p. 10) e

"En las sociedades estatales que conocemos desde hace 6000 años, comenzamos a tener evidencias que la organización social -que habilita o excluye respecto a la alimentación- forma no ya un tipo de cuerpo característico, sino dos "cuerpos de clase" porque las sociedades estratificadas cultural y políticamente darán origen a cocinas diferenciadas (alta cocina, cocina aristocrática o cuisine y baja cocina, cocina campesina o cocina a secas)." (Aguirre, 2001, p. 12)

Transición 3. De agricultores a industriales

La revolución del azúcar.

A partir de la revolución industrial cambia drásticamente la forma de producir, distribuir y consumir alimentos.

> "Ni Marx (que pensaba que el capital se concentraría cada vez más bajando los salarios al mínimo nivel de la supervivencia) ni Malthus (que pensaba que el hambre, con sus secuelas de guerras y pestes eran inevitables porque regulaban la relación población-producción), previeron que la revolución industrial estaba creando una relación absolutamente nueva entre producción y reproducción que derivó en niveles de vida cada vez mayores y control creciente del tamaño de la población." (Aguirre, 2001, p. 13).

Antes de la revolución industrial los ciclos de crecimiento de la población se veían autorregulados en las comunidades por las limitaciones de sus recursos tecnológicos.

Cuando la población se expandía por encima de las capacidades del ecosistema, este se autorregulaba disminuyendo el rendimiento hasta que un nuevo cambio tecnológico permitiera un nuevo crecimiento sustentable y el ciclo de autorregulación volviera a comenzar. En los casos que el proceso de intensificación fuera muy exitoso permitiendo una mejora en la calidad de vida, estimulaba el aumento en la cantidad de individuos, lo que finalmente terminaba disminuyendo la calidad de vida.

En las sociedades europeas estos ciclos cambian notablemente a partir de la modernidad, sometidos durante los primeros 300 años a una muy baja calidad de vida. Recién a partir de la industrialización, se recupera progresivamente un nivel de vida equivalente al de la era paleolítica, con más horas de trabajo, pero con una expectativa de vida nunca experimentada.

Según la autora, la transición demográfica se inicia a partir de tres acontecimientos culturales los cuales modificaron las tendencias de la época:

- La transformación energética: se comienza a utilizar el carbón, el petróleo y luego energía atómica, fuentes no renovables y contaminantes, en vez de energía mediante tracción de animales y eólico-hidráulica. Hasta el siglo XXI se sigue utilizando el petróleo como base de la productividad lo que genera grandes problemas ambientales.

- La transformación contraconceptiva: se desarrollan métodos anticonceptivos que eran seguros, y económicos. Se comenzaron a utilizar una vez que las familias alcanzaron un buen nivel de ingresos.

- La transformación productiva: Las familias pasan de ser una unidad productora para trabajar en fábricas, instalándose definitivamente la sociedad salarial y dando lugar a un incremento en la productividad y ganancias económicas. La permanente inclusión de la tecnología en el trabajo industrial permite no solo la organización y aumento de la producción y productividad, sino que también inicia un sistema de relaciones sociales las cuales articulan al asalariado con un agregado social.

> “Sin embargo ha sido la producción industrial de alimentos lo que ha permitido que el planeta llegue a la disponibilidad plena. A partir de 1985 hay en el planeta disponibilidad excedentaria (es decir hay producción suficiente para alimentar a todos los habitantes del planeta con una ingesta similar a la de un japonés medio

> FAO ,1992) pero los 800.000.000 de desnutridos que registra FAO nos hablan de un acceso restringido (condicionado principalmente por los ingresos y los precios). Fue Amarthya Sen el que arrancó a la sociedad del sueño agrícola. No será la producción, por más excedentaria que resulte, la que solucione el hambre en el mundo sino una distribución más equitativa de esa producción. Si se sigue distribuyendo como hasta ahora, el 20% más rico del planeta se seguirá comiendo el 80% de los recursos. La problemática actual no es que no haya suficientes alimentos disponibles es que para la mayor parte de la población mundial estos alimentos no son accesibles." (Aguirre, 2001, p. 21)

Origen y Evolución del Binomio: Alimentación- Actividad Física

Nutrición y deporte

Se estudio el tema de referencia desde los primeros documentos encontrados que analizan la relación entre la nutrición y el deporte empezando desde la antigua Grecia hasta comienzos del siglo XXI.

Marcia Onzari en "*fundamentos de la nutrición en el deporte"* analiza la historia de la nutrición deportiva. A firma que en los Juegos Olímpicos realizados entre los años 776 a.C. y 393 d.C se observa la aparición de la existencia de la nutrición deportiva aplicada a la actividad física. En ese entonces contaban con entrenadores y técnicos privados con conocimientos sobre medicina, llamados *"pedotribas,* quienes aconsejaban a los deportistas sobe la alimentación y el ejercicio físico.

> "A Herodicus, deportista y médico griego del siglo V a. c., se le atribuye haber sido el primero en utilizar al ejercicio en la terapéutica y el mantenimiento de la salud. Consideraba que la comida y los ejercicios físicos se apoyan mutuamente con el objeto de mantener la salud. Herodicus fue el tutor de Hipócrates y sus teorías son consideradas el fundamento de la medicina" (Onzari, 2014, p. 2).

"La mayor influencia sobre la civilización occidental provino de los antiguos médicos griegos" (Onzari, 2014, pág. 23).

Esta misma autora, desde el punto de vista científico, indica que recién a finales del siglo XX se consolida el área de estudio de la nutrición deportiva en la reunión del

Comité Olímpico Internacional de 1991 en Lausanne, Suiza donde se concretan las bases para realizar las investigaciones en el área de nutrición deportiva. A partir de este evento se comienza a estudiar en profundidad la disciplina.

> “Las investigaciones científicas demostraron la interconexión que existe entre la medicina, la fisiología, el ejercicio y la nutrición. El avance de la ciencia y la utilización de nuevas técnicas conformaron un campo integrado, un objeto de estudio, dinámico, conocido actualmente como "nutrición deportiva"(Onzari, 2014, pág. 23).

El comité Olímpico Internacional (2009) realiza una serie de guías para los profesionales sobre la nutrición deportiva en los Consensos Nutrición Deportiva del Comité Olímpico Internacional (2003 y 2010) y la Postura de la Asociación Dietética Americana y Canadiense.

En la antigua Grecia los individuos que excluían de su dieta todo tipo de carne, incluyendo o no huevos y leche, eran llamados *“pitagóricos”*. El nombre proviene del filósofo vegetariano Pitágoras de Santos.

“Vegetariano” comenzó a utilizarse en el año 1847 y fue mencionada por primera vez en la reunión de la Sociedad de vegetarianos de reino unido en el mismo año por la Unión Vegetariana Internacional.

En el siglo XX y XXI ha entrado en discusión entre los científicos si este tipo de dietas puede traer beneficios en la salud, el bienestar y rendimiento físico de los individuos, si tiene deficiencias nutricionales e incluso si puede llegar a ser perjudicial.

> “Precisamente las investigaciones científicas sobre el vegetarianismo como (Brown, 2018; Rojas Allende, Figueras Diaz, & Duran Aguero, 2017; Zhou, Li, & Campbell, 2018; Asociación Americana de Dietética (ADA), 2009) han dado como resultado los numerosos beneficios que una dieta de este tipo presenta a quien la adopta, algunos de estos beneficios son disminución de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, demencia, ciertos tipos de cáncer y obesidad, entre otros. Es claro que también presentan riesgos si no se planifican de forma adecuada, el principal riesgo son enfermedades derivadas de las deficiencias de nutrientes como la vitamina B12, hierro, calcio y zinc, puesto que los alimentos

> de origen animal son la principal fuente de esto nutrientes y de donde se obtiene mayor aprovechamiento biológico para el organismo, quebrantando así el principio de una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada". (Saz, Del Ruste & Saz, 2012, p.1).
>
> "Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que dietas vegetarianas o incluso veganas han sido adquiridas por deportistas sin tener afectaciones de salud, más bien al contrario, presentando mejoras en cuanto a rendimiento y recuperación tras esfuerzos, unido esto al beneficio de bajos índices de colesterol, y grasas saturadas de dietas basadas en vegetales (Rojas, Figueras, Duran, 2017; Brown, 2018)". (Álvarez Cobos & Herrera Valero, 2019, p. 4)

Según Anita Bean, muchos deportistas deciden seguir una dieta vegetariana evitando el consumo de animales por distintos motivos, religiosos, éticos o por cuidados del medio ambiente.

"El origen de la dieta vegetariana y de la dietética en general lo podemos situar en los albores de los grandes sistemas éticos religiosos y médicos en los cuales aparece como ritual de salud y purificación" (Saz, Del Ruste & Saz, 2012, p.14).

Estudios prospectivos a gran escala describen que los vegetarianos consumen más frutas, hortalizas, fibra, antioxidantes y fitoquímicos, y menos grasa saturada y colesterol que quienes comen carne (Davey et al., 2003; Keys et al., 1996).

En el Reino Unido una de cada veinte personas es vegetarianas (Estudio Nacional sobre Dieta y Nutrición, 2001) y una de cada tres come carne sólo ocasionalmente (Gallup, 2001).

La sociedad aún tiene el concepto que una dieta basada en alimentos de origen vegetal no puede cubrir adecuadamente los requisitos nutricionales del deportista, que la carne es necesaria para ganar fuerza y resistencia, y que los deportistas vegetarianos cuentan con menor fuerza y masa muscular. Sin embargo, La Asociación Dietética Estadounidense y los Dietistas de Canadá afirman a través de una declaración oficial que los deportistas de competición pueden cubrir sus necesidades con una dieta vegetariana (ADA, 1997). En la la posición de consenso del año 2000 sobre forma física y rendimiento deportivo de la ADA y el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva se confirma

que *"los alimentos de origen animal no son esenciales para asegurarse un buen rendimiento deportivo*" (ADA/DC/ACSM, 2000).

Según la mencionada autora Anita Bean, varios investigadores han desarrollado estudios sobre la alimentación vegetariana y el rendimiento de estos deportistas comparados con los omnívoros que demuestran que las dietas vegetarianas bien balanceadas y variadas no modifican la capacidad deportiva e incluso pueden mejorarla (Barr y Rideout, 2004).

> "Sin embargo, una dieta vegetariana per se no está asociada a un mejor rendimiento aeróbico (Nieman, 1999).
>
> Al comparar deportistas vegetarianos y no vegetarianos, varios estudios no han encontrado diferencias significativas en el rendimiento, la condición física (capacidades aeróbicas o anaeróbicas), el tamaño de las extremidades y la fuerza (Williams, 1985; Hanne et al., 1986)." (Bean, 2016, p. 322).

Otro estudio (Snyder, 1989) realizado en atletas femeninas que consumían menos de 100 gramos de carnes rojas por semana demostró que, en comparación con mujeres que sí comían carne, ni la capacidad aeróbica máxima ni la condición aeróbica presentaban diferencias entre un grupo y otro. Por su parte, otra investigación (Nieman, 1989) procura establecer si existen diferencias en el largo plazo (46 años de duración media) en el estado de salud entre mujeres que consumen carne y aquellas que no la consumen, llegando a la conclusión que no existen diferencias en el estado de salud.

Beneficios de la dieta vegetariana

Bean expone que a partir de fines de del siglo XX las recomendaciones nutricionales, dietas de altos contenidos de fibra y bajas en grasas. Las dietas vegetarianas variadas y equilibradas se alinean con estas recomendaciones. Según estudios médicos (Appleby et al., 1999), los vegetarianos son menos propensos a patologías tales como obesidad, hipertensión, diabetes del adulto, cáncer y cardiopatías.

"En el año 2005, la Asociación Dietética Británica estableció que «una dieta vegetariana equilibrada puede proporcionar todos los nutrientes clave necesarios para el organismo en todas las edades» (BDA, 2005)". (Bean, 2016, p. 322).

Otras investigaciones enfocadas en las capacidades aeróbicas, de resistencia, de fuerza y otros indicadores del rendimiento deportivo, durante el tiempo de la prueba, no encontraron diferencias basadas en el tipo de alimentación que llevaban los deportistas.

> “Investigadores daneses realizaron pruebas a deportistas después de seguir una dieta vegetariana o una dieta no vegetariana, de forma alternativa, durante seis semanas alternativamente (Richter et al., 1991). En las dos dietas, el contenido en hidratos de carbono fue el mismo (el 57 por ciento de la energía total). Sin importar qué dieta siguieran, los deportistas no experimentaron diferencias en capacidad aeróbica, resistencia, concentración de glucógeno muscular ni fuerza.
>
> En un estudio alemán, después de consumir una dieta vegetariana o una dieta no vegetariana con cantidades similares de hidratos de carbono (el 60 por ciento de la energía), los corredores completaron una carrera de 100 kilómetros (Eisinger, 1994). Los tiempos registrados no se vieron influidos por la dieta; los alcanzados por los vegetarianos no mostraron diferencias significativas en comparación con los de los no vegetarianos.” (Bean, 2016, p. 323).

Finalmente, para un buen rendimiento deportivo, estos estudios nos permiten concluir que una dieta vegetariana incluso prologada por décadas es perfectamente adecuada.

Respecto del nivel de proteínas que deben consumir los deportistas vegetarianos, pueden ser cubiertas con alimentos proteicos de origen vegetal siempre y cuando la ingesta energética sea adecuada, incluso para desarrollar la fuerza muscular, el consumo de calorías totales es lo que se requiere, no así la cantidad de proteínas. (Nielson, 1999; Lemon, 1995; Barr y Rideout, 2004; Nielson, 1999).

> “En general, las dietas vegetarianas contienen menos proteínas que las no vegetarianas, pero, de todas formas, suelen cubrir o exceder las cantidades de proteínas recomendadas (Janelle y Barr, 1995). Pero puesto que los deportistas necesitan más proteína que la cantidad recomendada para la población general (0,75 g/kg/ día) —los deportistas de resistencia necesitan de 1,2 a 1,4 g/kg/día (ADA/DC/ ACSM; Lemon, 1998), y los deportistas de fuerza de 1,4 a 1,8 g/kg/día (Lemon, 1998; Tarnopolsky y MacLennan, 1992)—, la cuestión es si los vegetarianos pueden ingerir cantidades suficientes de proteína sin tomar

suplementos.” (Bean, 2016, p. 323).

Organizaciones deportivas y nutrición a través del tiempo.

El estudio busca analizar la relación entre las organizaciones deportivas y su abordaje de la nutrición de sus atletas. Si nos remontamos en el tiempo desde Hipócrates en adelante, el rendimiento deportivo fue asociado a la calidad de la alimentación.

> “Galeno (131-201 d. C.) continuó con la escuela hipocrática de la medicina, basada en la ciencia lógica, en la experimentación y la observación. Mostró preocupación por la nutrición y la salud de los deportistas, porque se convirtió en el médico de los gladiadores, así como del emperador Marco Aurelio.” (Onzari, 2014, p. 24).

A partir del siglo XVII con el aporte de los conocimientos en fisiología y en química y de la creación de nuevos instrumentos que permiten mejorar las mediciones y la experimentación; la ciencia de la nutrición consigue un avance significativo.

En 1896 en Atenas se inauguran los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna y se repiten a partir de entonces cada cuatro años en diferentes partes del mundo, sólo interrumpidos en la primea y segunda guerra mundial y postergados en su edición 2020 por la pandemia de COVID-19.

> “En el año 1897 se realizó el primer Maratón de Boston y en él surgieron grandes polémicas y controversias acerca de los alimentos y de su influencia sobre el rendimiento. […]
>
> En 1909, el sueco Fridtjof Nansen (1861-1930) determinó la relevancia de los hidratos de carbono en la actividad física intensa. En el año 1911, Nathan Zuntz (1847-1920) comprobó que las grasas, además de los hidratos de carbono, proporcionan energía durante la actividad física […]
>
> En 1939, debido a investigaciones realizadas por Christensen y Hansen, se determinó que las personas con una alimentación abundante en hidratos de carbono mejoraban su resistencia”. (Onzari, 2014, p. 26).

METODOLOGÍA

El tipo de investigación es descriptiva, dado que los objetivos que proponen describir el estado de situación en las que se encuentran algunas organizaciones deportivas respecto de la alimentación de sus deportistas.

Es transversal porque se realiza en un momento determinado, es un corte en un momento con principio y fin.

ENFOQUE

Cualitativo, se analizarán las condiciones que son tenidas en cuenta por las organizaciones deportivas por los deportistas que tienen una alimentación vegetariana y vegana.

TIPO DE MUESTRA Y TAMAÑO

Tipo de muestra es no probabilística, y la misma será por conveniencia, la elección de las personas a entrevistar se realiza en base a su rol institucional en los organismos deportivos investigados.

Tamaño de la muestra:

- Cuatro profesionales de reconocidos y prestigiosas organizaciones del deporte nacional, han sido entrevistados a través de un cuestionario semiestructurado.
- Encuestas a nutricionistas.

TIPO DE TRABAJO

La presente investigación se enmarca como un trabajo de campo, y es primario ya que el producto de esta indagación aportará información novedosa. Será relevada por el investigador.

Trabajo bibliográfico.

TÉCNICAS UTILIZADAS

- Encuestas.

- Entrevistas semi-estructuradas a nutricionistas, deportistas y funcionarios de organizaciones deportivas nacionales.
- Análisis de Documentos.
- Relevamiento bibliográfico.
- Observaciones semiestructuradas.

Cuestionario para las entrevistas

1. Nombre y apellido:
2. Título y especialidad:
3. Lugar de trabajo:
4. Provincia y cuidad:
5. ¿Atiende o trabaja con deportistas?
6. ¿Considera que el deportista debe tener algún seguimiento especial por ser vegano o vegetarianos? ¿Y el que no tiene una alimentación especial debe tener seguimiento?
7. Los deportistas que son vegetarianos, ¿menores de edad la familia hace algún tipo de seguimiento profesional, si es mayor hay algún profesional que lo sigue?
8. ¿Es importante para la persona que tiene una alimentación vegana y vegetariana suplementar la nutrición?
9. ¿Hay muchos deportistas vegetarianos? ¿Cuantos? ¿Qué número atiende?
10. Hay datos al respecto.
11. ¿Hay tendencia por los niveles socioeconómicos de deportistas que realizan este tipo de alimentación?
12. Hay tendencia por ser mujer o varón.
13. Tendencia por edades. ¿Por tiempo de práctica del deporte?, ¿por grupo de pertenencia?
14. ¿Deportes individuales/de equipo? (Deportes de oposición, de marca, de cancha compartida, etc.).
15. La institución a la que perteneces tiene en cuenta este tipo de alimentación de sus jugadores. ¿Qué acciones se llevan a cabo o piensan implementar?

16. ¿Como ve el futuro de los deportistas que tienen este tipo de alimentación?
17. ¿Considera que el club/organización tiene que hacer algo y prestar atención para garantizar que el deportista tenga buena calidad de vida y mejore su performance?
18. ¿Los nutricionistas de las instituciones saben fehacientemente este horizonte? ¿Las instituciones tienen nutricionista? De no tener ¿quién se hace cargo de velar por este tema?

Entrevista Nº 1

Roberto Baglione:

Es integrante de la Secretaría de Deportes, Educación Física y Recreación de la Nación, Nutricionista del Departamento Médico del Centro Nacional de Alto Rendimiento CeNARD, Nutricionista del Plantel Profesional de Fútbol del Club Atlético Independiente de Avellaneda 2002- 2004, Oficial de control de Dopaje a Nivel Nacional 2006. Es disertante y capacitado en congresos y jornadas de la especialidad.

En el Servicio Médico del CeNARD atienden a todos los deportistas de alto rendimiento que realizan controles médicos; dentro del chequeo general de aquellos deportistas derivados por sus federaciones hay una hoja de ruta que indica qué estudios deben realizar. Esta hoja de ruta incluye controles clínicos, análisis de sangre y orina, controles fisiológicos y antropométricos entre otros. Otros deportistas realizan consultas asistenciales en forma espontánea (no programada). Dos nutricionistas asesoran a los deportistas que consultan con el servicio de nutrición quienes realizan el plan alimentario según las necesidades, requerimientos nutricionales y deporte que practican.

Concurren a su chequeo médico integral y pasan por el servicio de Nutrición del CeNARD a efectuar consultas unos 150 deportistas de alto rendimiento de todo el país por mes (esta cantidad es inferior a la habitual por efecto de la pandemia).

De estos, aproximadamente cinco tienen una alimentación ovolactovegetariana y vegana uno o ninguno por mes.

Menciona que atienden a los deportistas que realizan sus controles médicos y nutricionales, en forma individual, dejando registro de estas atenciones en historias clínicas, anamnesis alimentarias, libro de atenciones y planillas estadísticas mensuales por sexo y tipo de deporte, pero que no hay un informe general donde se tabule a todos los deportistas de acuerdo con el tipo de alimentación o dietas que realizan.

Desde el Ministerio de Turismo y Deporte de la Nación, de donde depende el CeNARD, no tienen guías de nutrición impresas para los deportistas con una alimentación vegetariana o vegana. Siempre se realiza un asesoramiento nutricional personalizado en el consultorio, además de abordar este tipo de tema nutricional en las charlas grupales que se dan a deportistas y entrenadores.

El Licenciado Baglione observa un crecimiento en la población sobre todo en edades de 11 a 20 años, pero en deportistas de alto rendimiento es más lento el cambio de dieta hacia una que sea basada en plantas, y considera que debe suplementar estas dietas con vitaminas del grupo B (particularmente vitamina B12), D y otros nutrientes según cada individuo.

En la actualidad, en la primera división de Fútbol profesional cuentan con un nutricionista o deportólogos que indica a cada deportista su plan nutricional. En las otras categorías (segunda, tercera y cuarta), no todos los clubes cuentan con un nutricionista, siendo la principal causa el monto de sus presupuestos económicos anuales, que son mucho más bajos que en la primera división.

Entrevista Nº 2

Marcia Orzani:

Es licenciada en Nutrición por la UBA. Hace más de 20 años que aborda, desde diferentes ámbitos, el tema de la nutrición deportiva.

Desde 1997 ha ejercido la docencia de Nutrición y Deporte en la UBA, el CEMIC, la Universidad UNIDA de Paraguay, la Sociedad Española para Estudio-Avance de la Nutrición y Dietética Deportiva, el International Endurance Group (IEG), la Universidad del Salvador y la Universidad Abierta Interamericana.

Es disertante y capacitadora profesional frecuente en actividades científicas, y autora de trabajos de investigación premiados. En Editorial El Ateneo publicó Energía sin límites, Alimentación y deporte. Guía práctica, Fundamentos de nutrición en el deporte y colaboró en Fundamentos de nutrición normal.

La Licenciada Orzani informa que desde el Ministerio de Salud de Nación se está trabajando en un documento sobre la alimentación vegetariana, donde van a incluir el tema de deporte.

Hay una comisión que está trabajando en este tema y fue convocada recientemente para que los asesore.

Informa que hay muy poco publicado a nivel mundial respecto a los consensos específicos que relacionan las dos variables (nutrición y vegetarianismo en las organizaciones deportivas).

La Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva está realizando un estudio prospectivo NURMI, el mismo está en la segunda etapa de desarrollo.

Entrevista Nº 3

Carla Moyano:

Es Licenciada en nutrición, especialista en deporte. Diplomada en Ciencias de la Salud Aplicadas al Deporte. Miembro de la sociedad de medicina del deporte (Sotucmede). Docente de la carrera de tecnicatura en Nutrición (Ipef). Nutricionista de FÉNIX (académica de talentos de hockey, Tucumán). Parte del cuerpo médico de la asociación amateur de hockey, Tucumán. Coordinadora nutricional de jugadoras juveniles de hockey y rugby del club Natación y Gimnasia.

Considera que los deportistas deben tener seguimiento profesional de un nutricionista o médicos deportólogos, en especial si tiene dietas basadas en plantas.

En el seleccionado de Hockey de Tucumán de todas las integrantes de los equipos hay una deportista vegetariana y celíaca de la categoría mayores este dato es del año 2018.

En la asociación de Hockey, no está contemplada la nutrición individual y seguimiento del deportista, solo cuando viajan en grupo de jugadores se coordina el plan

alimentario de los deportistas para organizar la dieta durante el viaje, sobre todo por cuestiones médicas asociadas a patologías como: celíacos, diabéticos entre otros.

Considera que el deportista debe tener una dieta que cubra todas sus necesidades. Si no consumen en su dieta alimentos de origen animal debe suplementarse, pero hay que realizar los análisis clínicos y trabajar con la información y el resultado obtenido se debe organizar el plan nutricional de cada individuo. Se deben medir los parámetros de ingreso y medir la vitamina B 12, dado que esta vitamina ayuda al metabolismo de las proteínas; a la formación de los glóbulos rojos en sangre (ahí es donde actúa en la oxigenación, ayudando a mantener el ritmo deportivo) y en el mantenimiento del sistema nervioso central y en consecuencia aporta al rendimiento deportivo.

En la adolescencia entre los 14 y los 18 años se observa mayor tendencia a cambios alimentarios hacia una nutrición vegetariana. Frecuencia que fue incrementándose a partir del 2019 en la provincia de Tucumán.

A nivel de la asociación de Hockey (por ser un deporte amateur) no cuentan con un profesional médico que pueda evaluar a los deportistas y orientar su nutrición. Se realizan charlas, exposición de información y educación alimentaria nutricional. Allí es donde se expone, una generalidad, de cómo debería ser la alimentación adecuada para adolescentes deportistas. Recalcando que siempre es individualizado el trabajo, ya que la genética, la estructura corporal, el tipo de actividad y las edades varían. También de acuerdo con el sexo.

Realiza guías de nutrición en el club Natación y Gimnasia para los deportistas. En el club de cada 50 personas 1 es vegetariana.

No tienen identificada ni hay registros provinciales de la cantidad de deportistas que optan por estas dietas.

En rugby juvenil y Hockey categorías A y B no hay deportistas vegetarianos.

Los clubes de fútbol, los que están en primera división como el Club Atlético y la Liga Club San Martín, cuentan en sus planteles profesionales con sus propios nutricionistas.

En consultorio particular tiene un solo paciente vegano que realiza 2 veces a la semana deporte, pero no es federado.

En Tucumán capital, hay dificultad o escasez de alimentos que consumen los vegetarianos como soja texturizada y otros que reemplazan a las proteínas de origen animal en estos individuos, por eso hay grupos de personas vegetarianos que se unen para realizar juntos compras en otras provincias como Córdoba o Buenos Aires.

Considera que aumentará la tendencia de las personas que eligen cambios alimentarios y optan por alimentación vegetariana, pero considera que en los deportistas de la provincia de Tucumán esta tendencia todavía no es frecuente. Considera que el deportista de alto rendimiento que tiene alimentación vegana y vegetariana debe estar bien guiado y controlado área médica y en la nutrición.

Entrevista Nº 4

Laura Antas:

Licenciada en Educación Física y deportes. Entrenadora de Cestoball en el club Ciudad de Buenos Aires, miembro de la Confederación de Cestoball. Docente en el CeNARD. Trabaja en un programa Nacional de Escuelas Deportivas (EDA). Diplomatura en Políticas y Gestión Deportiva. Curso avanzado en Gestión Deportiva en el Comité Olímpico Argentino, MOSO.

Considera que debe tratarse a nivel Nacional la nutrición de los deportistas, convocando a participar en el tratamiento de este tema a las Federaciones Nacionales, el Ministerio de Salud, el CeNARD.

La Confederación Argentina de Cestoball y la selección no cuenta con una nutricionista o especialista. Si es un tema latente para tratar.

En el club Ciudad de Buenos Aires hay una nutricionista de referencia que realiza una exposición anual a las jugadoras donde intercambian dudas, cambios alimentarios, etc. Hacen guías de nutrición y hablan casos concretos y prácticas en general. No cuentan con atención personalizada.

El Cestoball tiene 200 jugadoras mujeres en el Club Ciudad de Buenos Aires.

El club cuenta con categorías desde pre mini, en adelante desde los 9 a 30 años.

En Sub 14 de las 17 deportistas de 12 y 13 años que integran la misma 2 son vegetarianas.

Ve una tendencia de alimentación vegetariana en la edad de 12 a 18 años.

RESULTADOS

Tabla 1

Análisis de los datos obtenidos en las entrevistas realizadas

Entrevistado		Roberto Baglione	Marcia Onzari	Carla Moyano	Laura Anras
Profesion		Lic. en nutrición (1)	Lic. en nutrición (2)	Lic. en nutrición (3)	Prof. de ed. física (4)
¿Tiene nutricionista el plantel?	SI	X		X	
	NO				X
	No aplica		X		
¿Tienen deportistas vegetarianos en la institución?	SI	X		X	X
	NO				
	No aplica		X		
¿Conrtolan los requerimientos nutricionales de los deportistas en general?	SI	X*	X		
	NO			X**	X***
¿Conrtolan los requerimientos nutricionales de los deportistas vegetarianos?	SI	X*	X		
	NO			X	
¿Se registra a los deportistas que tienen una alimentación vegetariana o vegana?	SI			X	
	NO	X	X		
Aclaraciones	X*	La consulta al servicio de nutrición es voluntaria y espontánea.			
	X**	Solo cuando salen a competir en grupo para organizar el régimen alimentario.			
	X***	Através de un encuetro anual general ofrecen guías nutricionales.			
Institución		(1) CENARD			
		(2) UBA FACULTAD DE MEDICINA LIC. EN NUTRICION			
		(3) COORD. NUTRICIONAL CLUB NATACION Y GIMNASIA TUCUMAN/			
		(4) CLUB CIUDAD/ CENARD			

Fuente: elaboración propia

ANÁLISIS DE DATOS RECOLECTADOS

La fuente se obtiene de las entrevistas a los Licenciados Roberto Baglione, Carla Moyano y Laura Antas; y de la información proporcionada por la Licenciada Marcia Onzari donde se obtienen los siguientes datos:

A nivel mundial hay muy pocos trabajos que investiguen los cambios alimentarios de los deportistas.

Hay guías nutricionales para los deportistas, pero no hay especificaciones para quién opta por una nutrición vegetariana o vegana.

Actualmente La Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva está realizando un estudio prospectivo, están en la segunda etapa, llamado NURMI (Nutrition and Running High Mileage, Nutrición en los corredores de largas distancias) Boldt, P., Knechtle, B., Nikolaidis, P. *et al.* Quality of life of female and male vegetarian and vegan endurance runners compared to omnivores – results from the NURMI study (step 2). *J Int Soc Sports Nutr* **15,** 33 (2018). https://doi.org/10.1186/s12970-018-0237-8.

Desde el Ministerio de Salud de Nación Argentina, se está trabajando en un Consenso de alimentación vegetariana, que incluirá el tema de la nutrición deportiva. Hay una comisión que está trabajando en este tema y convocaron a la licenciada Marcia Onzari, referente de la nutrición deportiva, como asesora.

CONCLUSIONES

- Respecto de la información que poseen las organizaciones deportivas en relación con las prácticas alimentarias de sus deportistas se pudo constatar que tienen registro parcial e incompleto de la alimentación de estos, existiendo grandes diferencias entre los deportes profesionales más populares y los amateurs o federados fundamentalmente por la disponibilidad de recursos.

- Existe poco o nulo registro de la identificación del tipo de alimentación de los deportistas en general y de los veganos o vegetarianos en particular.

- En las organizaciones relevadas los requerimientos nutricionales de los deportistas son abordados esporádicamente en forma genérica, sin particularizar en el tipo de alimentación, a través de guías de nutrición y reuniones colectivas con los deportistas de carácter informativo.

- Conforme lo investigado en este estudio las organizaciones no poseen registro formal del tipo de alimentación elegida por sus deportistas, si bien son los entrenadores quienes conocen más a sus equipos y tienen en cuenta entre otras cosas a quienes son vegetarianos y veganos, desde el nivel más básico de la logística de la alimentación de los torneos en los que participan sus atletas y a partir de esto con mayor o menor intervención de especialistas en la composición de sus dietas.

Se realizaron entrevistas presenciales con referentes de las organizaciones deportivas, a quienes se los aborda para analizar “La tendencia de los individuos a nivel mundial que realizan dietas de origen vegetal descartando de su alimentación los productos de origen animal en forma parcial o total”.

Planteado el problema, se evidencia la falta de registro, control y contención por parte de las organizaciones deportivas, ante la tendencia creciente y el aumento constante de los atletas que eligen una alimentación vegetariana o vegana.

Los entrenadores son los que tienen mayor contacto con el deportista cuidando su salud y bienestar por lo tanto son ellos los que aportaron información de primera mano.

Orientan a los atletas para que puedan afrontar el desafío de la competencia y que logren el mayor rendimiento deportivo.

Los deportistas amateurs generalmente no cuentan con un plantel de nutricionistas, si las primeras divisiones de profesionales que tienen en sus planteles especialistas del área trabajando en conjunto como Licenciados en Nutrición y médicos deportólogos, traumatólogos, etc.

En el CeNARD cuentan con un plantel de dos nutricionistas para todos los equipos de deportistas de alto rendimiento. Registran en historias clínicas y anamnesis a quienes consultan el servicio voluntariamente pero no hay un informe general donde se tabule a todos los deportistas de acuerdo con el tipo de alimentación o dietas que realizan.

A nivel gubernamental se encuentran en desarrollo documentos del ministerio de Salud de la Argentina, incluyendo a las personas que realizan este tipo de dietas y en particular a los deportistas tanto de alto rendimiento como amateurs y federados.

Si bien la hipótesis plantea la escasa información y registro en Argentina de los atletas que eligen una alimentación sin animales se observó un incremento de estudios mundiales y nacionales del tema de referencia. Existen en algunas instituciones guías generales de alimentación para los deportistas.

La falta de visibilidad del tema expone a los deportistas a los peligros de una nutrición deficiente al quedar desatendidos en sus necesidades, no obstante, se observó que la cuestión empieza a tener relevancia y promete ocupar un espacio importante en el futuro cercano.

DISCUSIÓN Y SUGERENCIAS

La temática elegida se realizó en la Argentina, se obtuvieron resultados mediante el análisis bibliográfico, documental, observaciones y entrevistas semiestructuradas a distintos profesionales de la salud tales como nutricionistas, entrenadores y deportólogos.

Debido a la pandemia mundial por Covid 19 se dificultó la obtención de datos de campo para la presente investigación, es decir, no fue posible la obtención de información mediante la concurrencia de forma presencial a diversas organizaciones y asociaciones

nutricionales y deportivas. Frente a esta situación, se obtuvieron datos mediante la comunicación de forma virtual con las Lic. Laura Antas, Carla Moyano y Marcia Onzari, y en forma presencial con el Lic. Roberto Baglione, referentes de distintas áreas del tema de referencia, quienes posibilitaron la obtención de datos para realización de la presente tesis.

Aún hay mucho trabajo para realizar abordando la temática, esta investigación hace posible la visualización de la problemática de los deportistas que eligen una alimentación vegana o vegetariana, quienes no cuentan con un seguimiento individual que los evalúe de forma integral. Se observó una carencia que debe ser atendida para lograr un adecuado abordaje nutricional desde las organizaciones y federaciones deportivas a los atletas teniendo en cuenta su opción de alimentación.

A partir de la presente investigación, es posible seguir desarrollando la temática y explorando diversas aristas del problema mediante nuevas líneas de investigación tales como encuestas a deportistas y planteles deportivos sobre su alimentación y la información con la que cuentan al respecto en las organizaciones deportivas a la que pertenecen. A su vez, en la búsqueda de una obtención mayor de datos, es posible ampliar la investigación a todas las provincias del país para analizar y comparar el abordaje de la temática en cada región.

BIBLIOGRAFÍA

Acad, J. (2016). Posición de la Academia de Nutrición y Dieta: dietas vegetarianas. Asosiación Americana de Dietética.

Aguirre, P. (2001). Del Gramillon al Aspartamo. Las Transiciones Alimentarias en el Tiempo de la Especie.

Alvarez Cobos, R. E., & Herrera Valero, D. J. (2019). Efectos de las dietas vegetarianas y veganas sobre el desarrollo de la fuerza máxima en deportistas amateur de 20 a 30 años de la ciudad de Bogotá. Colombia: Universidad de Cundinamarca.

Anita, B. (2016). *La guía completa de la nutrición del deportista.* Barcelona, España: Paidotribo.

Clark, N. (2012). *Nutrición específica para el éxito deportivo. La guía de nutrición deportiva.* Badalona, España: Paidotribo.

Ivorra, M. (2016). Nutricion y salud en la dieta vegana. Barcelona, España: Universitat Oberta de Catalunya.

Mayoral, J. (2000). Alimentación natural y deporte. Las ventajas de una dieta vegetariana en el atleta profesional. España: Natura Medicatrix.

Onzari, M. (2014). *Fundamentos de la nutrición en el deporte.* Buenos Aires, Argentina: El ateneo.

Psihoyos, L. (Dirección). (2019). Cambio radical.

Saz, P. D. (2012). La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. Zaragoza, España: Universidad de Zaragoza.

Schamasch, P. (2012). *Nutrición para deportistas.* Lausana, Suiza: Comité Olimpico Internacional.

Williams, M. (2002). *Nutrición Para La Salud, La Condición Física Y El Deporte.* Badalona, España: Paidotribo.