



NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

Silvia Tremoleda, diplomada en dietética y nutrición humana

La Vitamina C

Esencial para la salud de tus tendones

Es una creencia popular que la **Vitamina C** se debe ingerir especialmente cuando estamos resfriados o tenemos gripe. Pero lo cierto es que esta vitamina, además de estos efectos tiene infinidad de propiedades beneficiosas para nuestro organismo. Una de ellas, guarda mucha relación con la **salud de nuestras articulaciones**.

La **Vitamina C** interviene en la formación del colágeno, proteína que alimenta, refuerza y mantiene unidos los tejidos del cuerpo. Por ello, podríamos decir que es la **encargada de mantener la estructura de tendones, ligamentos, cartílagos, huesos y dientes**.

Los **tendones** están formados en gran parte por colágeno tipo I, elemento que le aporta la rigidez y resistencia a la tracción cuando se somete a una fuerza y flexibilidad cuando se dobla, se comprime o se retuerce. El hecho de incorporar vitamina C a nuestra dieta ayuda a estimular la síntesis del colágeno en el tendón y de esta forma, a que mantenga sus propiedades biomecánicas.

Por otra parte, la **Vitamina C** ayuda en la absorción del hierro, mineral necesario para el crecimiento y reparación de tejidos que junto con el oxígeno formarán el colágeno.

Por si todo esto fuera poco, esta conocida vitamina tiene un gran poder antioxidante, (bloquea parte del daño causado por los radicales libres) y esto la convierte en la aliada principal del deportista sometido a un alto nivel de desgaste físico.

Si quieres tener los tendones en forma, cuidalos con **TENDOACTIVE**, complemento alimenticio a base de Colágeno tipo I, Vitamina C y Mucopolisacáridos. Por su composición, **TENDOACTIVE** está recomendado para deportistas con molestias tendinosas.

■ Vitamina C: principales funciones

- Interviene en la formación de estructuras tales como colágeno, la dentina, los cartílagos, y la matriz ósea.
- Favorece la hemostasia (mecanismo de coagulación) y la cicatrización de las heridas
- Interviene en la respuesta del cuerpo al esfuerzo.
- Fija el hierro en la sangre
- Ayuda a corregir la fatiga, la debilidad y la desgana.
- Tiene un efecto protector sobre las articulaciones, especialmente tendones y músculos.
- Posee cualidades antioxidantes, evitando el envejecimiento y el daño celular.
- Es un anti-inflamatorio natural y un buen antidepresivo.

■ Alimentos ricos en vitamina C

- Naranja, mandarina, limón
- Kiwi, fresas
- Tomate, pimiento
- Perejil, coles de Bruselas, espinacas
- Patatas

■ Datos a tener en cuenta

- La vitamina C no se acumula en el cuerpo, por lo tanto, el aporte de vitamina C debe ser diario.
- Es muy sensible a la luz, temperatura y oxígeno del aire: un zumo de naranja pierde su contenido en vitamina a los 15 minutos de haberlo exprimido, igual que las verduras cuando se cuecen.
- La carencia de vitamina C produce escorbuto, cuyos síntomas son, entre otros: tumefacción, hemorragias en las encías y dolor articular.
- Los síntomas de la falta de vitamina C, son cansancio, irritabilidad y dolor en las articulaciones.



ENTREVISTA

División Sport Nutrition

TOMMY ROBREDO

6º DEL RANKING ATP DE TENIS

Tommy Robredo comenzó a jugar a tenis a los cinco años y en el año 2000 se proclamó campeón junior español. Creció jugando en las pistas duras del club de natación de Olot y a partir de los 14 empezó a jugar en la tierra batida de las pistas de la Federación de Barcelona.

El importante palmarés de triunfos obtenidos durante sus últimos años de carrera, le han convertido en el 6º del ranking ATP de tenis. En esta entrevista, Tommy nos cuenta como cuida de sus articulaciones, para mantener un óptimo rendimiento deportivo.

Tommy, acabas de volver del Open Australia, llevándote contigo una gran actuación en siete intervenciones. ¿Como te encuentras ahora?

El Open Australia es un Gran Slam y era muy importante estar presente. Hice cuartos de final contra Federer, demostrando que continúo estando en buen nivel, por lo que me siento muy satisfecho.

¿Cual es tu torneo preferido o en el que te sientes más a gusto?

Tengo varios favoritos. El Godo, porque es en Barcelona y pueden venir mis amigos y familia. También me gusta Roland Garros, que es el Gran Slam de tierra batida. Y a mi particularmente me gusta un torneo muy pequeño que se celebra en Suecia, el Open Bastad. Resulta muy acogedor por el entorno en el que se celebra. Además, la gente es muy amable y todo el mundo nos trata muy bien.

¿Cómo es tu plan de entrenamiento? Cuéntanos tu día a día...

Es muy complicado explicar las pautas de un tenista, porque tenemos entre 25 y 30 torneos al año y claro..., los viajes y las estancias fuera hacen que sea difícil marcar una rutina de entrenamientos como se suele hacer en otros deportes. Teóricamente, en noviembre hacemos una pretemporada de un mes, y es entonces cuando le damos más caña al cuerpo para coger un nivel óptimo de competición.

El plan de entrenamiento varía en función de cómo estas físicamente y si tienes alguna molestia controlas ese punto.

En todos los deportes se sufre de alguna forma el tema articular, en el caso del tenis o deportes de raqueta, las articulaciones que resultan más afectadas son las del codo, muñeca, hombro y también tobillo y rodilla. ¿En tu caso tienes alguna parte más susceptible en este sentido?

Los pies sufren mucho, de pisar, frenar... Yo además apoyo mucho sobre el dedo gordo y tengo que llevar plantillas. Los tenistas también suelen sufrir de las rodillas pero yo de momento no he tenido molestias. En cuanto al hombro, es la articulación que más hacemos servir, ya que al realizar el servicio aplicamos mucha fuerza y sufre mucho.

¿Has calculado cuantos saques haces en un partido?

Durante un partido puedo llegar a hacer entre 60 y 120 saques dependiendo de la duración del partido y la velocidad del servicio llega a una media de 195 km/h.

¿Realizas algún tipo de ejercicio para controlar el desgaste articular por este sobreesfuerzo?

Refuerzo esta articulación haciendo ejercicios de propiocepción y muchas pesas, trabajando los

músculos del trapecio, deltoides y pectorales, para que cuando le de mucha caña pueda aguantar y sufra menos.

También es importante destacar que los tenistas cambiáis de superficie habitualmente. A nivel articular esto os afecta...

Si pasamos de pista dura a tierra te sobrecargas más porque patinas, pero el cuerpo está más contento porque no tiene tanto impacto. En cambio, cuando pasas de tierra batida a pista rápida, es más duro porque la cadera, los glúteos y los tobillos sufren bastante. No obstante, estamos bastante acostumbrados a estos cambios y además en los entrenamientos intentamos no forzar mucho. Sabemos dosificar un poco el cuerpo!!

¿Tomáis algún complemento nutricional para ayudar a las articulaciones en vuestro sobreesfuerzo?

A nivel general, suelo tomar vitamina C y Antioxidantes... Si tengo una problemática articular, dependiendo del tipo que sea (cartilago, tendón, muscular, etc...), ya la trato de una forma u otra.

¿Cuál es tu próximo objetivo?

Yo siempre digo que mi objetivo es el poder retirarme diciendo que he hecho el máximo. Explotar a tope mi trayectoria como tenista para poder llegar lo más arriba posible.



EDITORIAL

NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

La Vitamina C

ENTRENAMIENTO Y PREVENCIÓN

Tratamiento de la Tendinitis Rotuliana

NOVEDADES

Tendoactive para el cuidado del tendón articular

ENTREVISTA

Tommy Robredo, 6º del ranking ATP de tenis



Tommy Robredo



