

OLIGOELEMENTOS EN LA SALUD DEL DEPORTISTA

Hablar de oligoelementos en el deportista resulta para muchos al menos novedoso, en realidad no lo es tanto puesto que en cualquier complejo multivitamínico y mineral de uso diario se encuentran estos elementos trazas, es decir; estos minerales necesarios en pequeñas cantidades diarias pero con un vital cometido en el mantenimiento de las funciones corporales. Su desconocimiento es en verdad parcial debido a que cuando hablamos de minerales en el deportista; hacemos referencia a todos aquellos elementos de naturaleza inorgánica que con el fin de mantener un correcto funcionamiento vital requiere. Los más conocidos son el potasio, magnesio, el hierro...entre otros.

En este artículo destacaremos los beneficios del empleo de estos minerales a través de la oligoterapia, citaremos los más empleados en la salud del deportista y detallaremos la acción terapéutica y preventiva de los mismos.

Introducción a los oligoelementos.

Llamamos oligoelemento a todo elemento mineral que:

1. Su concentración sea de menos de 1.0 mg por kg de peso corporal, es decir, tiene una presencia mínima en el organismo (ojo, no por ello son poco importantes, al contrario).
2. Son necesarios o esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.
3. Su carencia o exceso produce la aparición de una patología, por lo general reversible después de la corrección.

El papel biológico de estos elementos trazas (es decir, todo aquel elemento mineral cuya concentración como dijimos anteriormente sea de menos de 1.0 mg por kg de peso corporal) queda reducido a dos grandes acciones:

1. Papel estructural, caso del zinc, azufre y cobre.
2. Papel funcional en el metabolismo como cofactores enzimáticos, es decir, como herramientas vitales para que las reacciones del metabolismo se lleven a cabo de manera rentable en energía y velocidad.

Cuando hablamos del empleo terapéutico de los oligoelementos debemos hacer una diferenciación que creo es importante; desde un punto de vista clínico hay dos maneras de emplear los minerales y oligoelementos pero con marcadas diferencias en el mecanismo de acción. Una forma es mediante el aporte masivo de los mismos, es decir, aportar en forma de suplementos nutricionales cantidades en miligramos, por ejemplo, el hierro para estados de anemia ferropénica o anemia del deportista, en estos casos las cantidades diarias recomendadas están en torno a los 15 miligramos al día. La efectividad de este tipo de tratamiento dependerá de entre otros factores, de la biodisponibilidad de la forma química empleada así como de la capacidad de asimilación y gestión por parte del organismo, no siempre la idónea, por supuesto.

Una segunda forma de tratamiento es la catalítica, en la que está basada la oligoterapia, es decir; aportar un mineral que actúe como catalizador en la asimilación y empleo del hierro, en este caso hablaríamos por ejemplo del cobre, el cual suministrado en dosis de microgramos, tiene un efecto esencial en absorción, síntesis de hemoglobina y movilización de las reservas; por lo tanto el aporte de hierro masivo sería mucho más eficaz y rentable así como en algunos casos hasta innecesario.

Principales oligoelementos empleados en el deportista.

Son varias las patologías y estados fisiológicos en las que la oligoterapia resulta eficaz y un modo de tratamiento idóneo, puesto que carece de efectos secundarios, reacciones cruzadas con fármacos y efecto doping. Entre estas patologías propias del deportista podemos nombrar, la astenia o falta de energía, calambres musculares, contracturas musculares, recuperación de fracturas, esguinces, estados hipoglucémicos, inflamación articular aguda, tendinitis, patologías del cartílago, entre otras.

Los oligoelementos más empleados son el cobre, oro, plata, azufre, fósforo, fluor, litio, magnesio, potasio... siendo la forma de administración en ampollas con los minerales trazas disueltos en soluciones acuosas glucosadas, denominadas gluconatos; y lógicamente siendo la vía de administración la oral, debiendo permanecer el líquido bajo la lengua al menos un minuto para asegurar la absorción por la mucosa bucal y sublingual.

A continuación detallaré algunos tratamientos clásicos que seguro más de un deportista en alguna ocasión habrá puesto en práctica con excelentes resultados:

- Hipoglucemias durante el ejercicio: Tomar una ampolla en ayunas de cinc-niquel-cobalto al menos durante un mes.
- Recuperación de fracturas: Tomar dos ampollas de fluor al día durante 2 ó 3 meses.
- Astenia o falta de energías: Tomar 2 ampollas al día de Cobre-oro-plata durante los primeros 15 días y posteriormente tomar una dosis diaria durante un mes.
- Tendinitis: Tomar una ampolla en ayunas de manganeso-cobre durante un mes y además otra ampolla de azufre al dormir durante el mismo mes.

Como podéis observar los tratamientos son largos, debemos recordar que no estamos ante una terapia masiva sino todo lo contrario, aportamos al metabolismo aquellos elementos minerales en cantidades mínimas para que actúen como catalizadores bioquímicos y gestionen las reacciones que al final hacen reversible el proceso patológico por el cual han sido suministradas.

Conclusión:

Podemos afirmar en base a la experiencia adquirida en el desarrollo de mi función como asesor nutricional, que el empleo de los oligoelementos es una herramienta de alta eficacia y amplio margen de seguridad para el deportista, pero que debe ser empleada en combinación con una correcta nutrición, así como con el apoyo de las plantas medicinales llegado el caso; la nutrición ortomolecular o el empleo de suplementos específicos de forma masiva, para que en sinergia, el resultado obtenido sea el buscado tanto por el deportista como por el profesional cualificado que lo asesora.