

Sustentabilidad en la dieta del atleta

Como parte de la civilización humana y su desarrollo, se han adoptado prácticas que no favorecen el medio ambiente y lo dañan poco a poco. El crecimiento en la población ha ocasionado que aumente la demanda de bienes y servicios y esto, ha tenido grandes costos para el medio ambiente ya que se están acabando los recursos naturales que el planeta tierra nos ha proporcionado durante años.

En un esfuerzo por cambiar esto, cada vez más personas se preocupan por el medio ambiente. Existen ya, muchas empresas y organizaciones que están buscando ser “sustentables” y este término se refiere comunmente a “cumplir las necesidades de la generación actual sin comprometer la habilidad de futuras generaciones para satisfacer las suyas”¹. Como ciudadanos podemos hacer algo para ayudar al planeta, no sólomente enfocándonos en una cosa como reciclar, sino abarcar todos los aspectos para beneficiar al medio ambiente. La alimentación sin duda es una de ellas.

La agricultura y la producción de alimentos es parte importante de la producción de gases de efecto invernadero que contribuyen al calentamiento global. Uno de los alimentos que mayor producción de gas metano arroja es la carne,² no sólo por la utilización de la tierra, sino por la forma en la que son alimentados los animales. La mayoría del ganado bovino se alimenta de cosechas de granos de maíz, lo cual también contribuye a que sea muy costoso para el medio ambiente obtener carne. Al igual que este alimento, el pollo, el cerdo, los huevos y los lácteos tienen un importante impacto sobre el planeta, aunque en menor proporción.

¹ United Nations. World Commission on Environment and Development: Our Common Future. The Brundtland Report. Geneva (Switzerland):United Nations, 1987 [cited 2014 Sep 15]. Available from: <http://www.un-documents.net/wced-ocf.htm>.

² Meyer, N. Good food, health, and sustainability:an introduction for health professionals. Global Challenges. Local Opportunities. Acsm's health & fitness journal. Vol. 19/ no. 4

El pescado también tiene desventajas pues la producción para alimentar a poblaciones proviene de granjas acuáticas, las cuales utilizan medios poco amigables con el medio ambiente y la salud.

Si lo que te preocupa es no consumir suficiente omega –3 existen fuentes tales como la linaza y la chía que contienen estos ácidos grasos. Recuerda que ser sustentable también significa apoyar la economía local, y como dice Nanna Meyer en su artículo “GOOD FOOD, HEALTH, AND SUSTAINABILITY: AN INTRODUCTION FOR HEALTH PROFESSIONALS” “el pescado es la comida de los ricos”. La mayoría de las personas que consumen pescado no viven en la costa ¿qué irónico no?

En el mismo texto, Nanna Meyer PhD. asegura que los profesionales de la salud, deben ser más conscientes en educar a los pacientes sobre cómo pueden contribuir al mundo, y aún así verse beneficiados en su alimentación. Se debe comenzar con la educación de la población en este tema para poder llegar finalmente a aplicarlo.

¿Qué pueden hacer los atletas?

Si bien los alimentos de origen animal son parte importante de la dieta, si se quiere lograr un impacto positivo en el planeta, se puede reducir el consumo de estos alimentos y sustituir las necesidades proteicas a partir de fuentes vegetales (leguminosas, granos, semillas).

Existe un movimiento llamado “Meatless Monday” o en español “Lunes sin carne” cuyo objetivo es no comer carne (ni pollo, ni pescado) durante un día. Con esto, contribuimos al medio ambiente y solamente un día a la semana será suficiente para poner tu granito de arena.

Los atletas deben tener una dieta completa. El hecho de apoyar productos mexicanos y consumir cosas de temporada no pone en riesgo la salud y nutrición del deportista, ya que siempre están a la mano productos y alimentos nutritivos. Hay que hacer conciencia de que el planeta necesita que hagamos un cambio en cómo nos alimentamos, para disminuir el impacto que tiene toda la producción de alimentos que existe hoy en día.