

Influencia de la dieta mediterránea en el rendimiento deportivo. Una revisión bibliográfica.

García, C.¹, Sánchez, R.¹, Rodríguez, A.^{1,2}, Núñez-Martínez, F. J.^{2,3},

1. *Universidad Católica de Murcia. Murcia, España.*

2. *Cátedra de Traumatología del Deporte UCAM. Murcia, España.*

3. *Centro de Investigación en Alto Rendimiento Deportivo (CIARD-UCAM). Murcia, España.*

Introducción

La dieta mediterránea, ha demostrado ser una buena herramienta para potenciar el rendimiento deportivo (1). Diversos autores, han contrastado el efecto de la dieta mediterránea sobre la composición corporal, la fuerza muscular (2) y el efecto positivo sobre la prevención de lesiones tendinosas (3).

Método

Se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos internacionales centrándose en las publicaciones de los últimos 5 años. Sólo se incluyeron estudios de fuentes primarias que realizaran un muestreo aleatorio y una fase experimental de al menos 12 semanas. Se obtuvieron un total de 16 artículos.

Resultados

El 80% de los estudios analizados concluyen que la dieta mediterránea ayuda a potenciar el rendimiento físico-deportivo. El 15% de los estudios muestran que no hay diferencias significativas al aplicar este tipo de dieta frente a la dieta tradicional. Sólo un 5% de los estudios analizados mostró un perjuicio en el rendimiento deportivo por parte de la dieta mediterránea.

Discusión

En general, todos los estudios coinciden en que la dieta mediterránea es beneficiosa para optimizar el rendimiento deportivo, a la vez que ayuda a prevenir lesiones tendinosas y musculares (3). Algunos estudios muestran hallazgos diferentes y concluyen que este tipo de dieta no afecta o incluso perjudica al rendimiento deportivo. Estas diferencias, pueden ser debidas a que la muestra de los estudios que obtienen resultados negativos estaba compuesta por sujetos americanos que no estaban familiarizados con la dieta, lo que pudo contribuir a un periodo de desajuste de hábitos alimenticios.

Conclusiones

La dieta mediterránea contribuye a una optimización del rendimiento deportivo, a la vez que ayuda a prevenir lesiones tendinosas en sujetos familiarizados previamente familiarizados con dicha dieta.

Bibliografía

1. Quirao F, Muniel AA, Sánchez F. Effects of Mediterranean Diet. *Eur J Nutr.* 2014;69(5):332-6.
2. Santos E, Oriol-Sanz BJ, Sánchez A. Mediterranean Diet and Sport Performance. *J Appl Physiol & Nutr.* 2013;45(3):221-9.
3. Kaanh H, Kytos CT, Rostand A. Mediterranean Diet and Injuries Prevention. *J Inj Prev.* 2012;23(2):123-9.