

2º Jornadas Nacionales de Actividad Física y Deportiva en el Niño y el Adolescente

“Por un niño sano en un mundo mejor”

Sociedad Argentina de Pediatría

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Dra. Laura Gaete

Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez



Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

La actividad física y la correcta alimentación benefician el crecimiento y desarrollo de los niños.



Formación de hábitos saludables.



Riesgos del sedentarismo.

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

La actividad física y la correcta alimentación deben estar en equilibrio.



Y si no se respeta este equilibrio ?

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Niño deportista

- Comienzo a edad precoz
- Entrenamiento reglado
- Largas distancias para entrenar
- Actividad escolar
- Representa a varias Instituciones
- Superposición de horarios

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Para poder entrenar, es indispensable realizar un diagnóstico adecuado de los requerimientos nutricionales de los niños que realizan actividad física reglada

Por lo tanto, debemos tener presente, que cada entrenamiento implica un gasto calórico adicional

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Ingestas Variables

vs.

Salidas Fijas

Entrenamientos

- Hábito
- Medios económicos
- Tiempo

- Alteraciones familiares
- Autoexigencia
- Presión

*social
entrenadores
padres*

Balance Negativo
Nutricional Deportivo

Frágil situación nutricional

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Es diferente la alimentación en el niño que entrena respecto del que lo hace de modo recreativo?



La alimentación normal suele ser suficiente



Hay un incremento calórico

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

- Dos grandes grupos

Deportistas que se preocupan por su peso



Deportistas que no se preocupan por su peso



Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

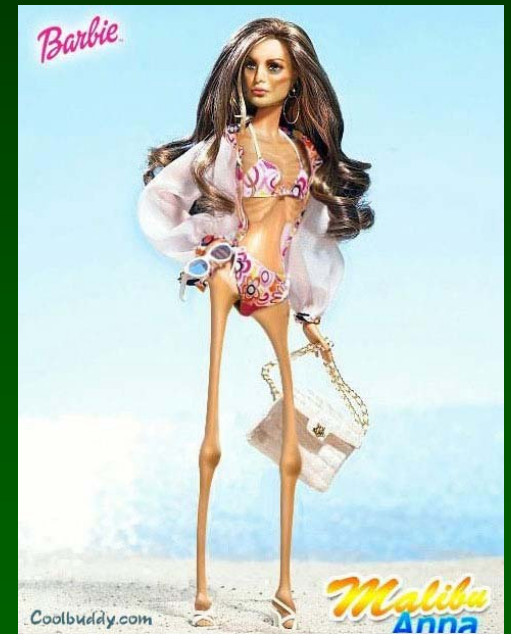
Deportistas que se preocupan por su peso

Se suele asociar a deportes donde el peso tiene gran importancia

Conductas inapropiadas
Para mantener o perder peso

Vomitarse
Purgantes
Diuréticos

Desórdenes de la alimentación
con ingestas inadecuadas



Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

- Deportes donde la apariencia y la delgadez son importantes

Patínaje
Nado sincronizado
Gimnasia artística
Bailarinas

- Deportes donde el bajo peso ayuda para el desempeño

Maratón
Natación
Esquí

- Deportes donde se compite en categorías por peso

Artes marciales
Boxeo
Lucha

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Usualmente este tipo de desórdenes se asocia a adolescentes y mujeres jóvenes.

Estos trastornos de alimentación y la amenorrea son más prevalentes que en la población general.

Pueden desarrollar el Síndrome de la Tríada de la Atleta Femenina
ACSM, 1992.

Alteración alimentaria
Amenorrea
Osteoporosis

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Caso de paciente

Sexo femenino

Edad consulta: 15a11m

Deporte: Handball

Consulta: Falta de progreso de peso

Entrena: 3 veces por semana durante 3 hs.
1 partido los fines de semana

Antec personales: alteraciones menstruales

Antec familiares: Madre: sana

Padre: sano,

trabajo: empleado

hobby: entrenador de handball

El pediatra indicó interconsulta con
Endocrinología Infantil el año anterior

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Peso a la consulta	35 kg (< plo 3) DS -3
Talla	155cm. (plo 25) DS-0,88
IMC	14,5 (< plo 3)
P/T	47,4
PR	74%

Emaciación moderada

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

La paciente

Se ve muy delgada

Quiere aumentar de peso

No tiene apetito

No tolera lácteos *(desayuno)*

Le gusta jugar al handball

La madre

Se la ve muy delgada

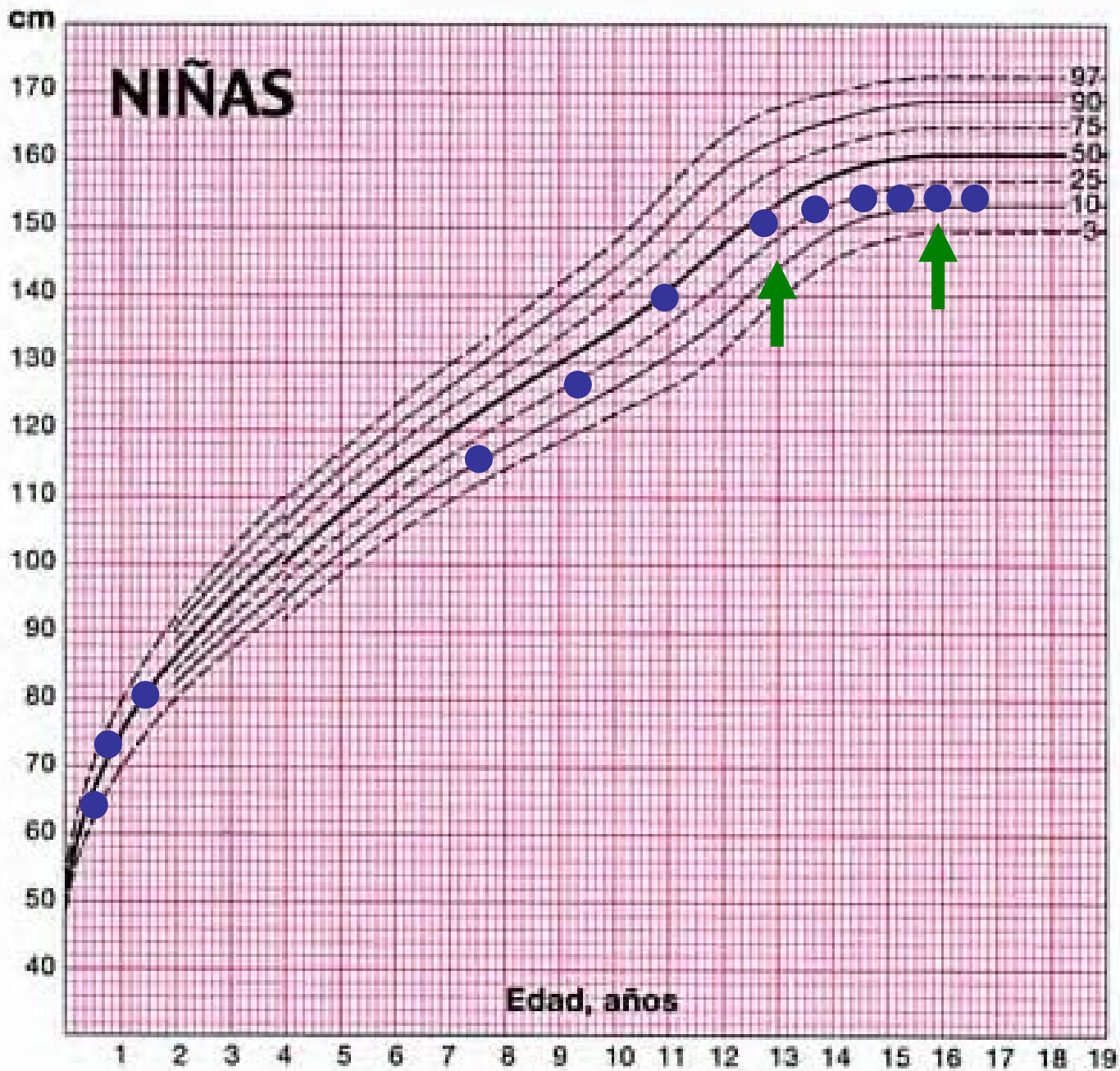
Come raciones pequeñas

No tiene apetito

No tolera lácteos *(desayuno)*

Le gusta jugar al handball
(pero se pone muy nerviosa y con los exámenes)

Estatura



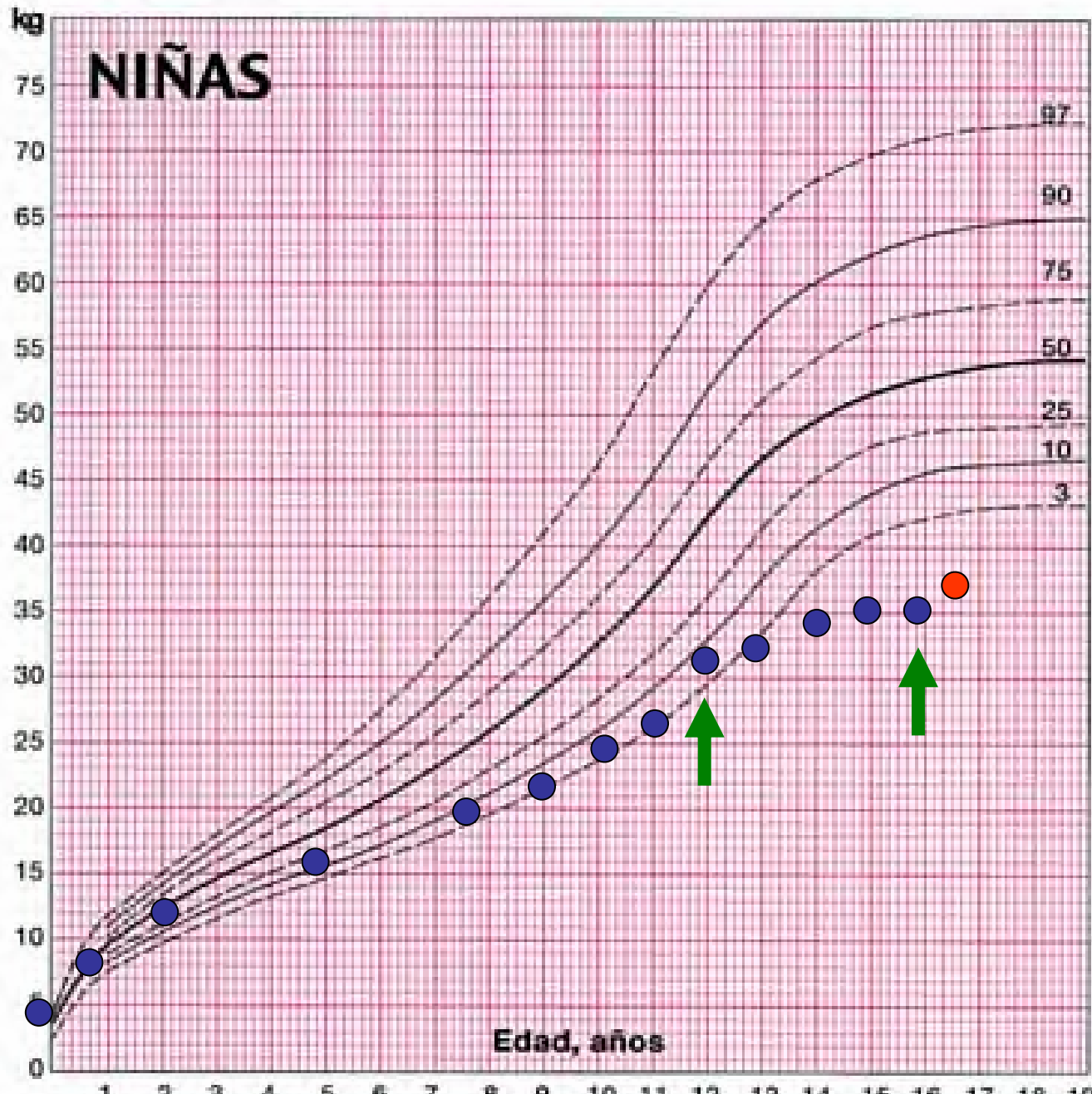
Gráficos preparados por Lejarraga H y Orfila J.

Arch. argent. pediatr 1987; 85:209-222.

© Sociedad Argentina de Pediatría - 2001



Peso



Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

La paciente presentaba aptos anuales para realizar actividad deportiva

En pacientes pediátricos o adolescentes la detención del crecimiento debe considerarse un factor de riesgo para desarrollar una actividad deportiva en forma competitiva

Fue evidente el alivio de la paciente al ser el médico el que indicaba el cese de actividades

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Riesgo nutricional

- Dos grandes grupos

Deportistas que se preocupan por su peso



Deportistas que no se preocupan por su peso



Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Principio de la
Década del 90

Concurrir a entrenar. Se trata al lesionado y veo cómo se lesiona

Finales de la
Década del 90

Se implementa el médico en el campo de juego

Nuevo Milenio

No alcanza solo lo asistencial.
Se implementa lo preventivo con conceptos definidos

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Principio de la
Década del 90

Se produce un boom en lo que respecta
al deporte juvenil

Finales de la
Década del 90

Se produce un boom en lo que respecta
al deporte infantil

Nuevo Milenio

Se produce un boom en lo que respecta
al deporte pre infantil

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Las actividades deportivas son iniciadas a edades cada vez más tempranas, antes del pico de velocidad de crecimiento

Implica cumplir horarios

Entrenamientos sistemáticos

Suelen Realizar otras actividades

Deportivas, educacionales (inglés, natación, etc) o sociales

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Estudio realizado en futbolistas infantiles

Club Atletico River Plate (Blanco, M; Gaete, L; Cavaliere, H. 2005)

Desarrollo: Mayo de 2004 - Junio de 2005

Trabajo interdisciplinario:

Área Médica

Área Social

Comisión de Fútbol Infantil

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Hipótesis

Distancias hasta el lugar de entrenamiento

Tiempos de traslados

Costos de los traslados *(con o sin acompañantes)*

Tipo de ingestas

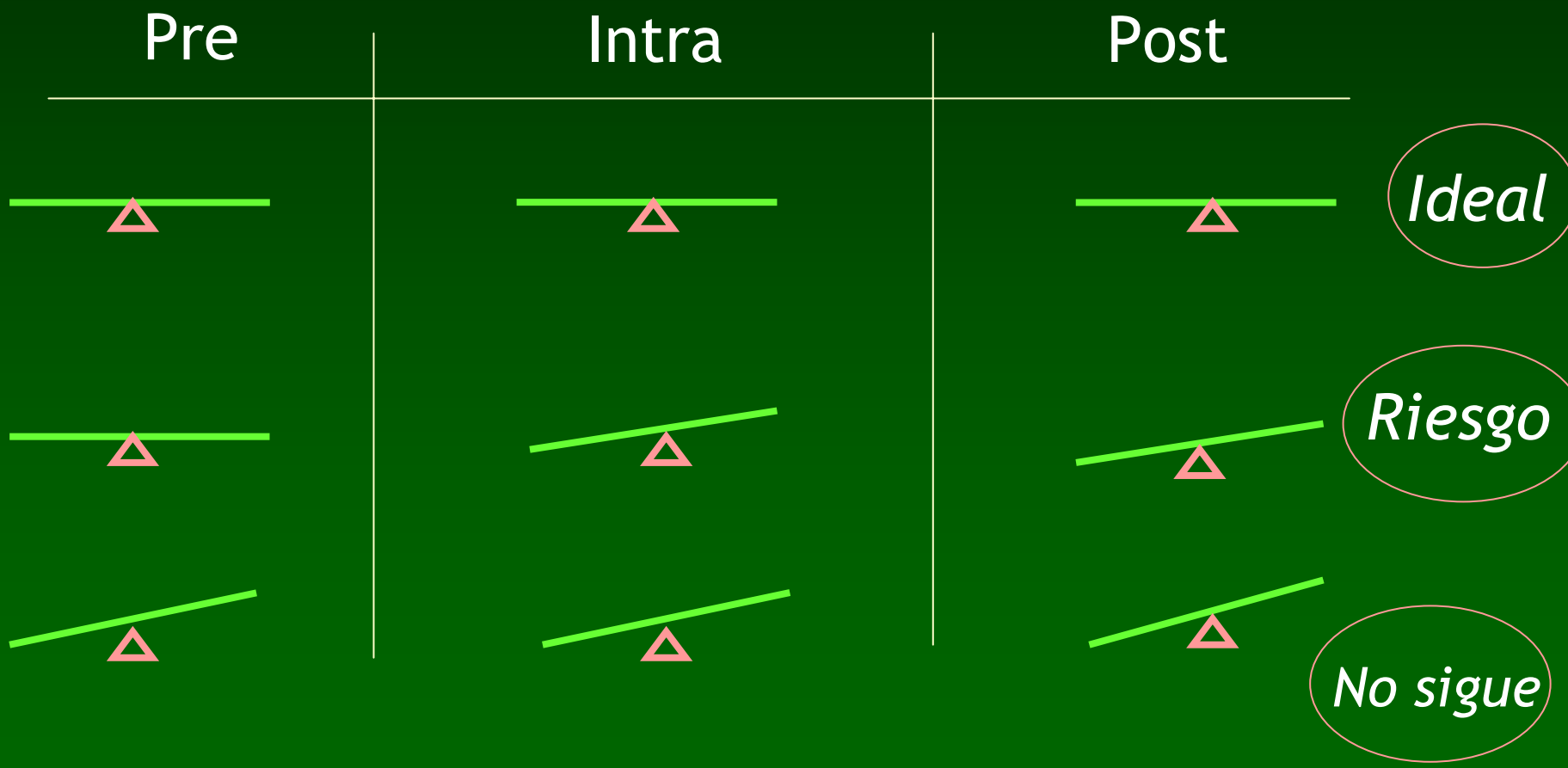
Ponen en situación de riesgo nutricional
a estos deportistas

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Objetivo de trabajo:

- Determinar diagnóstico de situación nutricional de los deportistas
- Determinar factores económicos y sociales que los coloquen en riesgo nutricional

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas



Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Evaluados Jugadores Categoría 92 (n: 22)
12 años de edad

Material y Método

Clasificación del Estado Nutricional

Eutróficos

Peso adecuado para su talla

Talla adecuada para su edad

Riesgo Nutricional

Peso bajo para su talla

Peso alto para su talla

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Resultados

Abril de 2004:

Eutróficos (normales) 50%

Riesgo Nutricional 50%

Bajo peso: 22.7%

Sobrepeso: 27.3%

Abril de 2005:

Eutróficos (normales) 54%

Riesgo Nutricional 46%

Bajo peso: 23.3%

Sobrepeso: 22.7%

Niños con sobrepeso

Asociados a una malnutrición por dietas ricas en HC

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Resultados

Tiempo de traslado al entrenamiento: - de 1 hora: 18.2%
+ de 1 hora: 81.8%

Ingresos familiares: - de 500 \$: 33,3%
Entre 500 a 1000 \$: 38.1%
+ de 1000 \$: 28.6%

Integrantes de la familia: Media: 5.38 integrantes
Mediana: 5 integrantes (3 y 8)

Todos los niños con bajo peso, tenían más de una hora de viaje hasta el entrenamiento y provenían de familias con ingresos menores de 500 pesos.

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Gasto Energético por entrenamiento / día	350 kcal
Días de entrenamiento por semana	4 días
Gasto Energético por entrenamiento / sem	1400 kcal
Gasto Energético por entrenamiento / mes	5600 kcal

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Si tenemos en cuenta que los requerimientos calóricos para esta edad rondan las 2400 cal/día podemos inferir que si no se repusieran las mismas, estaríamos en un balance negativo de aproximadamente dos días y medio de alimentación por mes.

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Niños que no desayunan

Horarios donde se les hace *difícil* poder almorzar y merendar

Viajes largos hasta los entrenamientos

Realización de otras actividades

(entrenamiento en otros deportes, inglés, catequesis, etc)

Ingresos familiares variables

Familias numerosas



En una etapa del crecimiento que requiere un aporte adecuado que prepare al cuerpo del niño para desarrollarse

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Conclusiones

La población entrenada se encontraba frente a una situación de riesgo.

Respuesta

Reposición de las calorías consumidas durante cada uno de los entrenamientos que realizó el niño

VIANDA DEPORTIVA

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

La Vianda Deportiva (HC complejos, leche y fruta)

Tuvo una inmediata aceptación

No provocó hasta la fecha rechazo

No se detectaron trastornos por la ingesta

Para algunos es la única ración de lácteos

No reemplaza a la merienda

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

El objetivo de la Vianda Deportiva en el campo de juego fue tratar de disminuir la posibilidad de un balance calórico negativo, el cual pueda reflejarse en alteraciones futuras de su crecimiento y desarrollo e influir en su performance

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

	Noviembre	Febrero	Mayo	Agosto
edad	10a 3m	10a 6m	10a 9m	11a
peso (kg)	33,7	35	35	37
talla (cm)	141,3 (plo.75)	143,8 (plo.75)	144,8 (plo.75)	145,5 (plo.75)
n° entren/sem	3 x 3hs	4 x 3hs	4 x 3hs	4 x 3hs
n° entren/ Baby	1 x 1h	1 x 1h	1 x 1h	1 x 1h
otro deporte	natación	no	no	no
partido sábado	si	no	si	si
partido domingo	si	no	si	si
vianda deportiva	si	NO	NO	refuerzo simil
PR	96,50%	96,00%	93,00%	96,40%



*Fin de
temporada*

*Cambio
de Club
Pre-temp*

*- 3%
Comienzo
temporada*

*Recuperacion
Mitad
temporada*

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Si un niño participa en algún deporte temprano en la tarde

- Un desayuno completo: lácteos (leche, yogur o bebida chocolatada) cereales y/o pan, mermelada y una fruta;
- Una colación a las 10:30 hs: barra de cereal, fruta fresca o desecada, leche o yogur, cereales para el desayuno, etc.;
- Almuerzo: debe incluir HC complejos (arroz, pasta, papas etc) y una fruta.
- **Después de la actividad: pan o cereales, lácteos (postres de leche, chocolatada, yogur) y fruta fresca**
- Merienda
- La cena debería incluir carnes y hortalizas (alimentos que no estuvieron presentes en el almuerzo).

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Sabemos que ...

Incluso con una correcta combinación de genética, preparación física y entrenamiento, los deportistas mal alimentados son incapaces de desarrollar por completo sus capacidades.

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Deberíamos ...

Implementar la educación en los hábitos alimentarios, como parte de la formación en su práctica deportiva

A través del deporte podríamos guiar a los niños y a sus familias a seguir una alimentación sana, aportando beneficios para su salud a lo largo de su vida.

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Si bien el certificado de Aptitud Física apunta a las afecciones cardiovasculares, traumatológicas y/o clínicas

Deberíamos contar con apto deportivo nutricional pre-participativo, un seguimiento intracompetencia y una valoración post-competencia.

Si bien la cineantropometría es tenida en cuenta como una herramienta importante de la Deportología Infantil, no debemos dejar de lado los indicadores alimentarios para evaluar riesgo nutricional.

Riesgo Nutricional en Niños Deportistas

Para que un niño
tenga posibilidades de entrenar y
alcanzar su máxima performance deportiva
debe tener con qué,
sin postergar las posibilidades de crecer
y alcanzar su máximo potencial genético.

Muchas Gracias

Sociedad Argentina de Pediatría
Comité Nacional de Medicina del Deporte

*2º Jornadas Nacionales de Actividad Física
y Deportiva en el Niño y el Adolescente*

“Por un niño sano en un mundo mejor”

Sociedad Argentina de Pediatría

lvgaete@yahoo.com.ar