

Influencia de la alimentación en el Jet-lag

Karina Beltrán Jara

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética. Universidad Complutense de Madrid.
karinabe@estumail.ucm.es

Francisco Miguel Tobal

Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Universidad Complutense de Madrid.
miguelto@med.ucm.es

Resumen: Los deportistas profesionales están constantemente viajando de un país a otro ya sea por adquirir una mayor preparación o más común, por una competición. Si el trayecto del viaje es largo surge un problema de desincronización (que afecta a la homeostasis) entre los ritmos endógenos (circadianos) del atleta y los ritmos exógenos, es decir, el entorno donde se encuentra. Este malestar, que se caracteriza por alteraciones en el sueño (insomnio, somnolencia), en el sistema somático y en el rendimiento físico y mental, se conoce como “Jet-lag”. La incompatibilidad que se produce entre los ritmos exógenos (ciclo de luz/oscuridad y algunos alimentos ricos en proteínas e hidratos de carbono) y los ritmos circadianos produce esta “fatiga” del viajero, cuyas manifestaciones serán diferentes dependiendo de la dirección del viaje (este y oeste) y del desfase horario al que se someta. Para restituir el ritmo circadiano del deportista en el menor tiempo posible, se pueden llevar a cabo una serie de medidas antes, durante y después del viaje, las cuales se basan en una correcta planificación de la dieta y hábitos tanto higiénicos como conductuales a respetar, posibles cronobióticos (como melatonina) o ansiolíticos a utilizar, además de educar y dar una serie de recomendaciones al deportista sobre como escoger los alimentos en el país extranjero, entre otras. Una buena organización puede evitar que las consecuencias del Jet-lag sean perjudiciales sobre el rendimiento físico.

Palabras clave: Jet-lag. Rendimiento físico. Ritmos circadianos. Ritmos exógenos. Medidas dietéticas.

Oral

Recibido: 11 marzo 2012.

Aceptado: 13 abril 2012.