Nutrición y Buceo: una interesante relación

Un ilustre experto en nutrición y el líder europeo en la investigación científica sobre la Seguridad en el Buceo: la colaboración entre el Observatorio de Nutrición del DSL de DAN Europe y el Dr. Paolo De Cristofaro, Director del Centro de Fisiopatología Nutricional de la Región de los Abruzzi, director de la Sociedad Italiana de Nutrición Humana, SINU, profesor de Postgrado de Ciencias de la Alimentación en la escuela “Gabriele d’Annunzio” de la Universidad de Chieti y director de la escuela de educación continua sobre la patología alimentaria, además de ser el autor del libro "*Basi metodologiche dell’approccio psiconutrizionale*“ (Bases metodológicas del enfoque psico-nutricional).

Profesor, por favor, díganos cómo y cuándo empezó su colaboración con la división de investigación de DANEurope.

Dr. Paolo De Cristofaro: Se inició a través de deseos e intereses comunes: el verano pasado, el Laboratorio sobre la Seguridad en el Buceo (DSL) inició un proyecto nuevo e interesante, centrado en la nutrición, que acababa de participar en la personalización de la dieta para el establecimiento de un registro de los deportes ... Yo diría que fue un encuentro predestinado Nuestra intención es examinar la relación entre el deporte y la alimentación, en particular, entre la comida y el buceo, a fin de establecer una base de datos sobre los aspectos bio-psicosociales y de comportamiento de la comunidad de los buceadores con escafandra autónoma y los apneistas, para fomentar el conocimiento de sus características, sus necesidades, comportamientos y riesgos. El objetivo final es encontrar una correlación entre los hábitos alimenticios y factores de riesgo en el buceo, con el fin de mejorar la seguridad en general, la prevención de accidentes y mejorar el rendimiento en el deporte.

¿Podría ilustrar para nosotros las fases de esta colaboración?

Dr. Paolo De Cristofaro: El trabajo con los expertos de DAN es un esfuerzo de equipo, de forma análoga a la realizada en el Centro de Fisiopatología que dirijo, una estructura integrada multidisciplinar y activa en el campo de los trastornos alimentarios. En la colaboración está prevista una fase inicial de evaluación médica (con mediciones clínicas, antropométricas y metabólicas) de los buceadores con escafandra autónoma y apneístas que deseen contribuir personalmente a la investigación del DSL, "donando" sus perfiles de inmersión. Estos datos recogidos serán "enriquecidos" posteriormente con el estudio de sujetos en condiciones reales (estamos pensando en grupos de un máximo de 10, 15 personas) a los que vamos a aplicar nuevos sistemas de análisis, seguimiento con un multi-sensor que mide las variables glucémicas de Holter , el consumo energético y todas las demás variables fisológicas.

¿Existe una dieta ideal para los buceadores?

Dr. Paolo De Cristofaro: La pregunta es sencilla; la respuesta, compleja ... Yo empezaría a partir de la palabra "dieta" que me parece obsoleta, punible y engañosa: prefiero hablar de un diálogo con el propio cuerpo. Un diálogo que no todo el mundo cultiva como es debido y que es de importancia fundamental para los profesionales del deporte. Los principales vehículos para esta toma de conciencia corporal pasan por mantener un registro diario de las ingestas y responder al cuestionario de investigación.
Otro concepto clave es la de "personalización nutricional", una misión que siempre he estado buscando y con gran pasión: no hay ninguna recomendación nutricional ideal que sea universalmente válida; cada cual tiene sus propias necesidades ...tanto más cuando se trata de la práctica de actividades como el buceo. En primer lugar hay que mirar muchas variables (hábitos, estilos de vida, etc), análisis de las

mismas a través del cuestionario, las ingestas diarias y, a continuación, elaborar un programa de alimentación adecuado para los cambios fisiológicos que comportará la práctica de las diferentes disciplinas.

Echemos un vistazo a esta herramienta en detalle: ¿cómo está estructurada y por qué es tan importante?

Dr. Paolo De Cristofaro: En primer lugar me gustaría señalar un hecho: se trata de un cuestionario verdaderamente único en su género, elaborado en colaboración con investigadores del DSL a fin de abarcar muchos aspectos diferentes, adaptándose a las peculiaridades del submarinismo / apnea. Consta de cuatro partes, respectivamente, para los detalles generales y medidas corporales, estilo de vida y las preferencias de la actividad deportiva, el comportamiento y la alimentación, y estado de salud. Una sencilla pero detallada variedad de instrumentos, que estimulan la auto-observación y auto-evaluación por los propios sujetos y los coloca en disposición de contribuir de primera mano en el desarrollo del programa de investigación.
Cumplimentado los cuestionarios, se integran en el diario de alimentación para las 24 horas del día de buceo, fundamental para individualizar la existencia de correlación entre el consumo de ciertos alimentos y sustancias, y la incidencia de trastornos o incluso lesiones. Es fundamental que, además de alimentos sólidos, el diario de los alimentos también informe de bebidas tomadas: tal como se destaca en algunos estudios DSL, de hecho hay una conexión entre los niveles de hidratación de los buceadores y la aparición de los síntomas de la ED – los de la enfermedad descompresiva.

Al comienzo de esta conversación, Vd. mencionaba la personalización de un historial deportivo: ¿Puede decirnos algo más sobre ello o es un secreto profesional de los suyos?

Dr. Paolo De Cristofaro: Lo haré con mucho gusto. He estado siguiendo las aventuras deportivas de los atletas durante años: Mirko Fazzini el verano pasado estableció un récord para kayak en mar abierto. Una hazaña impresionante: Fazzini cubrió 163 kilometros en 24 horas, viajando a la velocidad de 7,4 km/h, lo que significa 72.000 golpes de remo. En total, utilizó 5.700 calorías: consumió 3.500 y 2.200 en las fases previas a la carrera. Estas estaban compuestas por: 60% carbohidratos, 32% de grasa y 8% de proteínas. El tiempo de descanso técnico fue sólo de dos horas, menos de las seis previstas, con 22 horas de remo real.
Para establecer un historial tan complejo, el programa nutricional que ideé fue fundamental. Se basaba en el consumo cada dos-tres horas de una gran cantidad de grasas muy digestibles e hidratos de carbono de liberación secuencial conteniendo principalmente maltodextrina, en forma de una especie de pastel hecho con un cultivo de masa madre, húmedo y aromatizado con una mezcla de aceite de oliva y aceite de triglicéridos de cadena media (MCT), un tipo de aceite que se caracteriza por tener una cadena de ácidos grasos de longitud media, que son utilizados directamente por los músculos, dando a los atletas una fuente de energía lista para usar.

Una última curiosidad: a raíz de su colaboración con DAN Europe, ¿le han dado ganas de experimentar las sensaciones y los sentimientos del buceo en primera persona?

Dr. Paolo De Cristofaro: No soy buceador, ¡pero no descarto poder hacer un bautizo de buceo muy pronto!