

# La importancia de una buena alimentación en jóvenes deportistas

El Meatzari Aretoa de Muskiz abrió sus puertas, el lunes 26 de Enero, para la celebración de la conferencia-coloquio titulada **“Importancia de una buena alimentación en jóvenes deportistas”** impartida por **Josean Lekue**, jefe de los servicios médicos del Athletic Club.

El galeno del conjunto rojiblanco comenzó la conferencia aseverando que **“hay que comer menos y tenemos que comer mejor”**, para añadir que **“el desayuno es fundamental y hay que prestarle mucha atención. Además se deben realizar cinco comidas al día y ajustar las raciones a las condiciones de cada persona”**. Josean Lekue incidió sobre la importancia de llevar una buena alimentación, al comentar que **“la mala alimentación perjudica seriamente la salud. El 30% de los niños/as de entre 6 y 14 años tiene problemas de sobrepeso y, de ese 30%, un 10% tiene obesidad. Esto es una barbaridad. Llevar una buena alimentación es uno de los factores más importantes para mejorar la salud”** y explicó sus beneficios **“una buena alimentación favorece un correcto crecimiento y desarrollo, previene enfermedades, reduce el riesgo de lesiones y tiene una relación directa con el rendimiento del deportista”**.

A continuación el doctor centró la conferencia en la alimentación que deben llevar los deportistas, especialmente los niños, dependiendo del nivel, la genética y salud de cada joven, **“los problemas que tenemos en la sociedad están representados en cualquier grupo de deportistas”** y mostró su preocupación por los hábitos alimentarios de los menores admitiendo que hay jugadores en la cantera que se ven afectados por esta razón, **“nosotros también tenemos casos de sobrepeso en Lezama, especialmente en las categorías más bajas”**.

En la última parte de la conferencia además de dar mucha importancia a la hidratación explicó los tres fundamentos básicos de la recuperación **“beber, comer y dormir,”** y nos apuntó varias recomendaciones nutricionales para los jóvenes deportistas cómo **“prohibido la bollería industrial, evitar carnes y embutidos muy grasos, moderar el consumo de bebidas con azúcar y zumos comerciales, evitar frituras, rebozados, salsas, ...”**.

Finalmente el público que asistió a la magistral y didáctica conferencia-coloquio participó con preguntas y consultas, que el galeno rojiblanco se encargó de contestar de una manera muy sencilla y coloquial.

