Los velocistas Coleman y Naser, rápidos hasta para desaparecer. **DIARIO VASCO**

Desescalada en tu cocina: qué debes y qué no debes tomar ahora. **AS**

DIARIO VASCO

23/06/2020

Los velocistas Coleman y Naser, rápidos hasta para desaparecer

Coleman. / EFE

Están en estos momentos suspendidos provisionalmente por saltarse varios controles antidopaje

KAREL LÓPEZ

En la pista han demostrado que son dos atletas rapidísimos –tal vez demasiado– y ahora resulta que también lo son para huir, para desaparecer. El estadounidense **Christian Coleman**, actual campeón del mundo de los 60 y 100 metros y del relevo 4x100, y la bareiní **Salwa Eid Naser**, ganadora en Doha del oro en los 400 metros con la tercera mejor marca de la historia, están en estos momentos suspendidos provisionalmente por saltarse varios controles antidopaje. Más dudas.

La Unidad de Integridad del Atletismo ha tomado la decisión por cometer tres faltas de paradero, es decir, por no estar en el lugar en el que decían que iban a permanecer para pasar posibles controles sorpresa. Esta sanción provisional, de confirmarse, **les dejaría sin Juegos de Tokio** y sin correr hasta el verano de 2022.

Coleman, plusmarquista mundial de los 60 metros indoor (6.34), tiene solo 24 años y una marca de 9.76 en 100 –sexto de todos los tiempos–. Le señalaban como el heredero de Usain Bolt.

Naser, de origen nigeriano, tiene 22 años y maravilló en el Mundial de Doha al completar los 400 en 48.14, solo por detrás en el ránking histórico de Marita Koch y Jarmila Kratochvilova. Historia negra.

Naser se ha saltado cuatro controles en los últimos doce meses. Le dejaron participar en Doha porque la investigación aún estaba abierta.

https://www.diariovasco.com/deportes/atletismo/velocistas-coleman-naser-20200623000653-ntvo.html

AS

22/06/2020

Deporte y Vida

Desescalada en tu cocina: qué debes y qué no debes tomar ahora

¿Qué hacemos con los suplementos nutricionales? ¿Empezamos una dieta? Desde la Agencia Española para la Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), nos recomiendan cómo actuar tras el confinamiento.

Laura Martin Sanjuan@laura_publisher

as.com

El fin del confinamiento ha servido para decir adiós a postres caseros, tardes haciendo galletas, guisos de horas... porque la vuelta a la normalidad, al trabajo, ha hecho que volvamos a tener que correr y no tener tiempo.

Pero, no todo puede ser caótico, podemos sentar las bases de una nueva alimentación. O, en su defecto, prepararnos para comer de manera más sana y saludable siguiendo los consejos del grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte de la Agencia Española para la Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), que preside la doctora Nivel Palacios Gil-Antuñano.

Desescalada en tu cocina: nuevos hábitos saludables

"En el período post confinamiento y hasta volver a recuperar la normalidad, hay que ajustar el aporte calórico para evitar un superávit energético sostenido y, a la larga, evitar el aumento de peso y el cambio de la composición corporal".

Si no has vuelto a los entrenamientos intensos, o la actividad laboral, cuidado con los hidratos de carbono.

Busca grasas saludables: "Como aceite de oliva, pistachos, pescados semigrasos y grasos, ya que éstos últimos son fuente de vitamina D y de ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA), claves en la reducción del estado inflamatorio".

Apuesta por proteínas con alto valor biológico, "tanto de origen animal (pescados, carnes magras, productos lácteos y huevos), como vegetal (los pistachos es el único fruto seco con proteína completa, soja, legumbres y cereales)".

Más frutas y verduras: "el consumo de frutas, vegetales y hortalizas, sobre todo de temporada, debe adquirir especial protagonismo. Como son alimentos de bajo contenido calórico, ayudan a ajustar el balance energético. Hay que asegurar tomar todos los días tomar por lo menos dos piezas de frutas ricas en vitamina C como naranjas, fresones, kiwi, piña, mango, etc".

Más hidratación: "con el aumento de la temperatura, debemos mantener antes, durante y después de la práctica deportiva una adecuada hidratación. Es recomendable ingerir unos 500 ml de líquidos por hora de ejercicio. Es importante evitar las bebidas con contenido alcohólico".

La importancia de la vitamina D: "La vitamina D tiene numerosas funciones para el organismo, entre las que se encuentran el mantenimiento de los sistemas óseo e inmunitario en buen estado. Existen datos que señalan una correlación entre los niveles bajos de vitamina D y un mayor riesgo de enfermedades respiratorias del tracto superior, y deterioro de la inmunidad sistémica. Existen dos formas de obtener la vitamina D. La primera es a través de la síntesis cutánea a través de la radiación ultravioleta de la luz solar; la segunda, por medio de algunos alimentos como el pescado azul (atún, sardinas, salmón) y sus conservas, yema de huevo, productos lácteos enteros o enriquecidos y alimentos fortificados". Además, "la vitamina D juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo, por lo que se aconseja que, durante el post confinamiento se tome el sol durante 15 ó 20 minutos. También es importante añadir al menú diario algún alimento rico en esta vitamina: ensalada con atún, salmón a la plancha, sardinitas de lata con huevo duro".

Es el momento de decir adiós a los suplementos nutricionales, salvo prescripción médica.

Busca un buen descanso: "Hay que cuidar la calidad del sueño. Mantener el horario habitual de ir a la cama y de levantarse por la mañana ayudará a preservar una rutina sana del descanso nocturno".

https://as.com/deporteyvida/2020/06/22/portada/1592816322_545952.html?id_externo_noti=depyvida