

# Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics



CrossMark  
click for updates

www.renhyd.org



## CARTA AL EDITOR

### Comentario de Quiroz-Acurio V en: Valoración nutricional, evaluación de la composición corporal y su relación con el rendimiento deportivo en un equipo de fútbol femenino

Kevyn Arias<sup>a</sup>, Valeria Quiroz-Acurio<sup>a,\*</sup>, Alexandra Rivera<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

\*[valeria\\_93\\_2@hotmail.com](mailto:valeria_93_2@hotmail.com)

Sr. Editor: leímos con interés el artículo titulado "Valoración nutricional, evaluación de la composición corporal y su relación con el rendimiento deportivo en un equipo de fútbol femenino"<sup>1</sup>, donde los autores encontraron que la ingesta nutricional de las jugadoras no corresponde con sus requerimientos, además de una relación inversa entre IMC y peso, así como también los valores de  $VO_{2\text{ máx}}$  y una relación inversa entre la cantidad de grasa corporal y el rendimiento deportivo. Sin embargo, tenemos algunos comentarios en relación a la metodología del estudio.

En primer lugar, con respecto al método mediante el cual se evaluó la composición corporal, los autores deberían considerar la pertinencia de la utilización conjunta de bioimpedancia y cineantropometría. Existen estudios en los que se ha podido observar que, en individuos mayores de 31 años de edad, existió una mayor diferencia entre la masa grasa estimada y el porcentaje graso real cuando sólo se empleó como sistema de estimación el método de bioimpedancia<sup>2</sup>. Es importante recalcar que la cineantropometría es una

medición directa de los pliegues cutáneos, por lo que es considerado una aplicación con un menor rango de error al evaluar, sin embargo, la bioimpedancia puede presentar alteraciones debido a que los individuos pierden grandes cantidades de agua corporal al pasar de los años, lo que aumenta el porcentaje de masa grasa de los mismos al evaluar<sup>2</sup>.

En segundo lugar, los autores deberían considerar la posibilidad de realizar una evaluación hematológica en los deportistas, para valorar su estado de hierro. La anemia ferropénica puede ser influyente sobre el ejercicio<sup>3</sup>. Un grupo en riesgo de padecer anemia son las mujeres deportistas. Un estudio observó la prevalencia de anemia en jugadoras de fútbol de élite con un 29% de prevalencia de anemia y 57% de deficiencia de hierro<sup>4</sup>. En otro estudio en el 2008, realizado sobre 70 mujeres deportistas adolescentes que practicaban diferentes deportes (fútbol, vóley, ciclismo, etc.), casi una quinta parte tenía algún tipo de anemia, mientras un tercio padecía deficiencia de hierro<sup>5</sup>.

Una sugerencia para posteriores estudios es realizar una evaluación de los depósitos de hierro cada 2–3 meses, ya que es el período en que los deportistas renuevan sus glóbulos rojos<sup>6</sup>.

La utilización en conjunto de la cineantropometría y la bioimpedancia dentro de la metodología del estudio, permitiría obtener resultados más precisos en cuanto a la evaluación de esta población, disminuyendo potenciales sesgos de medición. Este factor es de suma importancia, debido a que la evaluación nutricional en el deportista tiene que ser lo más concisa posible por el elevado desgaste físico que realizan y los constantes cambios morfo-fisiológicos, que, al no ser considerados dentro de la prescripción dietética, podrían afectar el rendimiento y la salud del deportista<sup>7</sup>.

## BIBLIOGRAFÍA

1. González-Neira M, Mauro-Martín I, García-Angulo B, Fajardo D, Garicano-Vilar E. Valoración nutricional, evaluación de la composición corporal y su relación con el rendimiento deportivo en un equipo de fútbol femenino. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2015; 19(1): 36-48.
2. García-Soidán JL, López J, Orgando H, Fernández A, Padrón A, Prieto A. Utilidad de la cineantropometría y la bioimpedancia para orientar la composición corporal y los hábitos de los futbolistas. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2014; (25): 117-9.
3. Dubnov G, Constantini NW. Prevalence of iron depletion and anemia in top-level basketball players. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2004; 14(1): 30-7.
4. Landahl G, Adolfsson P, Börjesson M, Mannheimer C, Rödger S. Iron deficiency and anemia: a common problem in female elite soccer players. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2005; 15(6): 689-94.
5. Di Santolo M, Stel G, Banfi G, Gonano F, Cauci S. Anemia and iron status in young fertile non-professional female athletes. Eur J Appl Physiol. 2008; 102(6): 703-9.
6. Urdampilleta A, Martínez-Sanz JM, Mielgo-Ayuso J. Anemia ferropénica en el deporte e intervenciones dietético-nutricionales preventivas. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2013; 17(4): 155-64.
7. Fernandez A, Estupiñan M. Indicadores morfo-fisiológicos y rendimiento físico deportivo en voleibolistas juveniles del sexo femenino de la ESPA provincial de Matanzas (Parte II). Portaldeportivo La Revista [revista en internet]. 2007 [consulta: 01/05/2015]; 1(3): 36-51. Disponible en: <http://www.portaldeportivo.cl/articulos/ED.0017.pdf>