

La NCA en el deporte olímpico

María José Poves Novella nace en Zaragoza un 16 de marzo de 1978.

La deportista aragonesa ha desarrollado su carrera deportiva siempre vinculada a un club aragonés. Desde hace varios años milita en el club Simply Scorpio-71, y es especialista en marcha atlética.

Desde el año 2000 compite en campeonatos nacionales absolutos apuntando un futuro muy prometedor en las diferentes especialidades de la marcha atlética.

En 2004 empieza su andadura internacional dando muestras de que será una de las mejores marchadoras nacionales de todos los tiempos. Desde entonces no ha faltado a las grandes citas del atletismo cada año.

Hasta 2012 su palmarés ya acumulaba numerosos títulos y medallas tanto a nivel nacional como internacional. Pero es en esta temporada cuando da un salto de calidad proclamándose 3ª en la copa del Mundo y obteniendo una de las mejores marcas mundiales.



En **Laboratorios Nutergia** recibimos como un gran reto el impulsar a María José hacia la mejora en su rendimiento. Colaborando dentro del programa Global Sport Elite decidimos apoyarla con todos los medios que estaban a nuestro alcance.

La candidatura de María José Poves fue aceptada dentro las becas **Global Sport Elite**.

El programa de becas Global Sport Elite® es una iniciativa desarrollada por AIDA, Asociación para el Impulso a Deportistas en Aragón, sin ánimo de lucro, que consiste en una atención multidisciplinar al deportista aragonés, tanto en el aspecto preventivo como terapéutico. Dicho programa beca a deportistas de élite que cumplan una serie de requisitos

Dentro de los deportistas de élite consagrados se aceptó la solicitud de María José por su amor al atletismo, su entrega, su lucha, su esfuerzo y su sacrificio, valores del programa que avalan su trayectoria, y por su futuro, consiguiendo ya como becada el campeonato de España en 20 km marcha, 3ª en la Copa del Mundo y un meritorio puesto 12º en los Juegos Olímpicos, con la sombra de la sustitución tres semanas antes de iniciarse los mismos, por una inoportuna lesión.

Currículum previo a 2012

Ámbito Nacional

Campeonatos de España

Metales en el total de las diferentes disciplinas de marcha atlética.

4 oros

1 plata

5 bronces

3ª mejor marca nacional de todos los tiempos en 20 km ruta.

2ª mejor marca nacional de todos los tiempos en 5 km pista.

Mejor atleta aragonesa por la Federación Aragonesa de Atletismo en las temporadas 2004, 2006, 2007, 2008 y 2010.

Mejor deportista aragonesa 2006, premio otorgado por el Gobierno de Aragón.

Ámbito Internacional

Ha participado en numerosas competiciones de ámbito internacional desde 2004 destacando entre todos sus resultados:

Bronce en campeonato iberoamericano 2006 en 10 km pista.

Plata en encuentro internacional de República Checa 2007 en 20 km ruta.

Guillermo Aladrén, director del programa Global Sport Elite nos comenta cuál es la razón por la que se decidió incorporar a **Laboratorios NUTERGIA** dentro de este programa, y más concretamente, como apoyo a María José desde el punto de vista de la Nutrición Celular Activa.

Uno de los aspectos más importantes que se intenta cubrir es la atención multidisciplinar, ya que los pequeños detalles en deportistas de talla mundial pueden marcar la línea tan fina que supone el éxito o el fracaso deportivo, y encontramos en Nutergia un gran aliado para tratar la alimentación y la micronutrición celular; las recidivas lesiones musculoesqueléticas de María José nos hicieron plantearnos otras vías de abordaje complementarias y de regeneración celular tras los entrenamientos de máxima calidad.

Las expectativas sobre el abordaje de la micronutrición fueron muy altas, y los resultados, en conjunto con el resto de la atención multidisciplinar, han hecho que María José Povés, a sus 34 años, haya realizado la mejor temporada de su carrera deportiva, pudiendo incluso soñar con la lucha de tú a tú con la escuela de marcha femenina rusa y china.

La atención fisioterápica hacia el abordaje de restricciones miofasciales de cadenas musculares toraco-lumbares y de cadena posterolateral de muslo mediante diferentes técnicas fisioterápicas fue la rampa de lanzamiento junto con la extraordinaria labor de otros profesionales colaboradores en la beca como la atención de traumatología, radiología, nutrición celular activa, etc hacia un equilibrio que permitió poder entrenar y competir a una intensidad de registro de diploma olímpico, queda Río de Janeiro, todo se verá...

Guillermo Aladrén Pérez
Director programa Global Sport Elite
www.globalsportelite.es

María José definía con sus propias palabras cuál fue la razón que le impulsó a contar con el apoyo de NUTERGIA y qué esperaba de esta colaboración.

Al principio, cuando programas lo que quieres que sea esta temporada y los objetivos que te gustaría conseguir, tienes que plantearte también qué hacer para lograrlos. Analizas lo que hasta ahora te iba bien para continuar y aquello que crees que tiene margen de mejora. Cuando estás a un nivel de élite hay que cuidar muchos detalles porque una pequeña mejoría puede marcar las diferencias y hacerte campeón.

A veces los deportistas hacemos lo más difícil que es el duro entrenamiento y olvidamos pequeños cuidados que nos ayudan a mejorar nuestro rendimiento y a hacer que sea un poquito menos duro. Después de tomar conciencia de lo importante que es esto, comencé a tomar los productos de Nutergia con la esperanza y la tranquilidad de que me iban a ayudar a conseguir mis sueños. Es fundamental para un deportista saber el por qué de cada producto y para qué sirve, es una manera de tomar conciencia de lo importante que es, y ésto te ayuda a conseguir el convencimiento de tomarlo a diario.

Ha sido la temporada más dura de mi vida por la intensidad y el volumen de entrenamientos. Entrenas muy fuerte por la mañana y a las pocas horas tienes que volver a entrenar fuerte por la tarde. Si no te recuperas es imposible hacer entrenamientos de la calidad que requiere tan alto objetivo. Y así, sumando todo: alimentación, fisioterapia, descanso, suplementos he podido completar la mejor temporada de mi carrera deportiva.

María José Povés



En un primer intercambio de opiniones con M^a José los puntos principales a abordar fueron los siguientes:

- Minimizar las lesiones y dolores musculares propios de un deporte tan exigente para las articulaciones, tendones y ligamentos.
- Reducir la tensión nerviosa, estrés y el insomnio previo a la competición.
- Maximizar el rendimiento deportivo.

Los tres frentes en los que se actuó con M^a José Poves fueron los siguientes:

1. Test Iomet - reestructuración del terreno biológico para optimizar su potencial físico (rendimiento, recuperación...).

2. Suplementación deportiva con los productos específicos de la gama ERGYSPORT. Productos especiales para deportistas con alto desgaste y entrenamientos exigentes, que necesitan rendir a su máxima capacidad.

3. Acción sintomática con diferentes productos utilizados de forma puntual para buscar una mejora concreta de algún estado carencial o trastorno particular. Por ejemplo ERGYCALM (para favorecer un sueño y descanso reparador), ERGYNUTRIL (aporte nutricional de proteínas y nutrientes).

Test Iomet

Como primera forma de abordaje utilizamos con María José el cuestionario del test Iomet para conocer qué clase de desequilibrios presentaba en cuanto al terreno biológico.

Dicho cuestionario una vez realizado mostraba desequilibrios relevantes en dos terrenos

Terreno carenciado 38 %

Terreno Neurodistónico 29 %

Los demás se encontraban dentro de los límites aceptables.

En el caso concreto de M^a José el mayor desequilibrio se presentaba en el terreno Carenciado. Esto implica una tendencia a padecer ciertos síntomas (problemas cutáneos, desarreglos hormonales, debilidad inmunitaria, trastornos ORL...).

El terreno Neurodistónico se encuentra ligeramente elevado, lo que confirma la sintomatología de nerviosismo y dificultad durante el sueño que nos comentaba personalmente.

El resto se encuentran en niveles aceptables.

Una acción global y personalizada normalizará resultados en todos ellos.

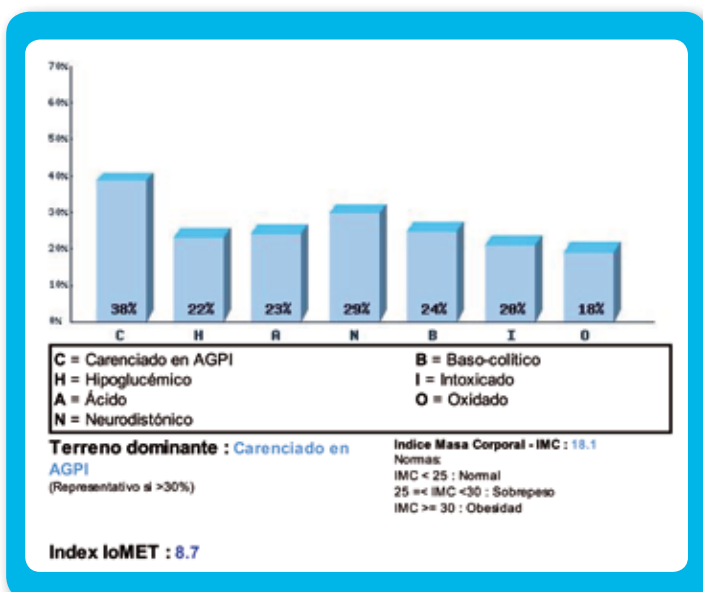
El desequilibrio principal en terreno carenciado en ácidos grasos esenciales y cofactores va a limitar el correcto funcionamiento celular, debido a carencias en ácidos grasos de la serie omega 3 y 6, vitaminas, oligoelementos...etc. Debido a la disminución de éstos, la célula se encuentra deficitaria en ciertos nutrientes y, por tanto su rendimiento no es el óptimo. Además las carencias en AGPI afectan a las membranas celulares provocando una rigidez que entorpece el paso de numerosos nutrientes hacia el citoplasma celular.

Decidimos aplicar una solución personalizada para la corrección del terreno biológico, adaptándolo a una deportista de élite y teniendo en cuenta los factores propios de su modo de vida particular (grandes requerimientos nutricionales).

Tal y como marca nuestro protocolo, la primera intención fue la de promover una detoxificación celular que favoreciese el drenaje de emuntorios, detoxificación hepática y corrección del ecosistema intestinal, es decir, una limpieza orgánica y visceral completa. Esta acción tiene como finalidad la de eliminar todos aquellos tóxicos y toxinas que perturben el metabolismo celular.

La segunda parte implica una reestructuración realizada con el aporte de aquellos nutrientes y cofactores que optimizan ese metabolismo celular, y permiten completar las cascadas enzimáticas necesarias para todos los procesos biológicos vitales.

Por tanto, la fase de reestructuración se focalizó en el aporte de ácidos grasos esenciales para contrarrestar toda la sintomatología asociada a la carencia de AGPI y favorecer la permeabilidad de las membranas celulares, muy importante para mejorar la entrada de nutrientes en la célula, algo imprescindible para maximizar el rendimiento celular. Antioxidantes para evitar la oxidación de ácidos grasos y oligoelementos seleccionados para el correcto funcionamiento de las cascadas enzimáticas de los diferentes procesos biológicos y celulares.



Como resultado de la corrección de estos desequilibrios, nos encontramos un organismo totalmente capacitado para rendir al máximo y para favorecer la rápida eliminación de residuos metabólicos celulares, lo que le permite una mejor y más eficaz recuperación.

El tratamiento de corrección del terreno biológico constó de varios meses, en los cuales se apreciaron una serie de mejoras funcionales.

Otro pilar fundamental sobre el que incidimos, fue la alimentación, promoviendo unos alimentos ricos en nutrientes, es decir, ecológicos, productos de temporada, pescados de alta calidad y ricos en omega 3, aceites vegetales de primera presión en frío, formas correctas de cocción y elaboración de la comida... etc.

M^a José se involucró totalmente y no dejó de incorporar a su forma de vida todos los consejos que pudimos darle, realizando un gran esfuerzo para implementar todos estos nuevos cambios alimentarios en su rutina diaria.

DESEQUILIBRIOS EN EL TERRENO BIOLÓGICO Y SU IMPACTO SOBRE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

GARENCIADO

- Falta de permeabilidad celular.
- Dificultad para la entrada de nutrientes en la célula.
- Problemas o carencias que afectan a ciclos metabólicos (ciclo de Krebs, ciclo Ác., pirúvico, ciclo Ac. Cítrico) de producción energética (ATP).
- Disminución de la curva de rendimiento deportivo.
- A nivel general: debilidad inmunitaria, problemas cutáneos, problemas hormonales femeninos, alergias, asma...

HIPOGLUCÉMICO

- Alternancia entre hiper e hipoglucemias.
- Problemas del metabolismo de los hidratos de carbono.
- Hipoglucemias reaccionales: desfallecimiento, "vaciado" de energía, pájaras...
- A nivel general: astenia matutina, nerviosismo, irritabilidad, hiperemotividad, dolores de cabeza.

ÁCIDO

- Dolor muscular, contracturas, riesgo de rotura muscular.
- Tendinitis, fascitis.
- Dolor articular, afección sobre cartílagos.
- Desmineralización.
- A nivel general: problemas de osificación (osteoporosis) e irritación de mucosas.

NEURODISTÓNICO

- Cansancio crónico, falta de energía.
- Descanso o sueño poco reparador o insomnio.
- Espasmodia.
- Falta de motivación.
- Náuseas pre o post competición.
- A nivel general: estrés, ansiedad, nerviosismo, melancolía, depresión...

BASO-COLÍTICO

- Carencias en nutrientes por falta de absorción.
- Malas digestiones, dolor abdominal, dolor lumbar.
- Estreñimiento, colitis.
- Flatulencias, gases.
- A nivel general: disbiosis intestinal, problemas hepato-biliares, colon irritable...

INTOXICADO

- Dificultad para eliminar residuos del metabolismo celular.
- Falta de recuperación post-esfuerzo.
- Imposibilidad para mejorar curva de rendimiento (estancamiento).
- Disminución del rendimiento.
- Sensación de sobre-entrenamiento.
- A nivel general: problemas cardiovasculares, problemas metabólicos.

OXIDADO

- Oxidación celular generalizada.
- Envejecimiento prematuro.
- Inflamaciones crónicas.
- Caída total del rendimiento.
- A nivel general: enfermedades crónicas, trastornos neurodegenerativos, enfermedades inflamatorias y degenerativas...

Suplementación deportiva

Además de la corrección del terreno biológico se realizó una suplementación con los productos de la gama ERGYSPORT, sabiendo que son necesarios para un deportista de élite que entrena al máximo nivel dos veces al día y compite de forma continuada a lo largo del año, sometido a una presión máxima por la búsqueda de resultados.

ERGYSPORT Oligo

Aporte de minerales y oligoelementos para optimización del metabolismo celular.

ERGYSPORT Stim

Antioxidantes y vitaminas para favorecer la resistencia al esfuerzo y evitar la oxidación celular. Aumento de rendimiento deportivo.

ERGYSPORT Recup

Favorece recuperación post-esfuerzo, eliminación de residuos propios del metabolismo celular. Previene lesiones tendinosas y dolor muscular.

ERGYSPORT Esfuerzo

Bebida de hidratación con aporte glucídico, aminoácidos, minerales y vitaminas.

ERGYSPORT Regen

Bebida de rehidratación y regeneración para después del deporte intenso. Aporte de aminoácidos ramificados para regeneración muscular, vitaminas y sales minerales. Aporte de glúcidos de asimilación lenta para la reserva hepática y celular.



Acción sintomática

SUPRALFA

A lo largo de la temporada de un deportista de fondo, como es la marcha atlética, es imprescindible cuidar los valores de Hierro. Es probable que en algún momento estos valores puedan descender por debajo de lo que consideramos como necesario para un correcto rendimiento. SUPRALFA fue utilizado para este cometido, evitando una posible anemia, tan temida por los deportistas de fondo.

ERGYSIL Solución

El silicio orgánico es muy útil en muy diversos casos. Tendinopatías, roturas musculares, patología ligamentosa, inflamación y dolor muscular, contracturas... M^a José tuvo diversos problemas y lesiones a lo largo de la temporada por lo que desde el inicio tuvimos claro que sería un producto esencial tanto en la prevención, como en la ayuda al tratamiento fisioterápico y recuperador de cada una de estas lesiones.

ERGYCALM

Para M^a José una de sus principales preocupaciones era mantener un sueño reparador, evitando el insomnio y la poca calidad del descanso. Las continuas competiciones y el alto nivel de estas, unidos a la presión por resultados propios de un año olímpico, hacían que los niveles de cortisol (medidos en analítica) se disparasen al alza. ERGYCALM fue el producto seleccionado para controlar estos desarreglos.

ERGYERPUR

La tasa de enzimas hepáticas GPT y GOT y la tasa de colesterol total y LDL subieron a lo largo de la temporada. El colesterol se ve afectado por la oxidación que produce el cortisol, pero se metaboliza en el hígado. Así mismo las GPT y GOT muestran una afectación del hígado provocada seguramente por esfuerzos muy intensos y mantenidos en el tiempo. ERGYERPUR fue el producto indicado para controlar este trastorno funcional.

ERGYNUTRIL

Los batidos proteicos ayudan a mantener la calidad de la fibra muscular en un deporte donde el desgaste de la misma es máximo, debido a los largos entrenamientos y a la alta exigencia física. Descuidar este aspecto conduce a una pérdida de masa muscular que puede derivar en lesiones frecuentes y falta de capacidad de contracción.

Después de muchos esfuerzos, sacrificios, horas de entrenamientos, cambios en su alimentación y colaboración con NUTERGIA, M^a José realizó la mejor temporada de toda su carrera deportiva.

El año 2012 arroja unos resultados magníficos para ella

- Primer puesto (oro) en campeonato de España en 20 km ruta.
- Segundo puesto (plata) en campeonato de España en 10 km pista.
- Tercer puesto (bronce) en la copa del mundo celebrada en Rusia.
- 12ª en los Juegos Olímpicos de Londres. Gran resultado teniendo en cuenta que a falta de dos semanas una importante lesión trunció las posibilidades de entrenamientos de calidad.



Agradecemos la labor y colaboración de **Global Sport Elite** y de su director **Guillermo Aladrén** en la confección de este documento.



¡Enhorabuena M^a José! ¡Ha sido un auténtico placer colaborar contigo y sentirnos una pieza más en el camino hacia los éxitos futuros!

