

## ¿Son realmente eficaces las recomendaciones alimentarias? Análisis de las percepciones de los deportistas participantes en un programa de alimentación saludable tras 15 años de la intervención.

**Sandra Sánchez-Sánchez**

[sanchezsandra.uo@uniovi.es](mailto:sanchezsandra.uo@uniovi.es)

Cecilia Díaz-Méndez, Eduardo Iglesias, Benjamin Fernández y Pedro García-Zapico  
[cecilia@uniovi.es](mailto:cecilia@uniovi.es), [iglesiaseduardo@uniovi.es](mailto:iglesiaseduardo@uniovi.es), [fernandezbenjamin@uniovi.es](mailto:fernandezbenjamin@uniovi.es) y

**Palabras clave:** recomendaciones alimentarias, deporte, dieta, competición deportiva, Sociología de la Alimentación

### Introducción

Cuando se detectan hábitos alimentarios inapropiados se intentan mejorar a través de recomendaciones alimentarias con el fin de que los individuos adquieran un conocimiento más profundo de lo que significa comer saludablemente y actúen en consecuencia. Sin embargo, a pesar de la tendencia a realizar este tipo de intervenciones, bien a través de publicidad institucional o a través de programas educativos, se sabe poco acerca de la efectividad de estas intervenciones y de su verdadera implementación en las prácticas alimentarias cotidianas.

En este trabajo se analiza el efecto a largo plazo producido por un programa de intervención en alimentación saludable realizado hace 15 años a un grupo de jóvenes deportistas. Para ello se analizan la percepción acerca de la intervención realizada que tienen estos jóvenes 15 años después y del efecto que ellos consideran que ha tenido aquel programa de intervención en su alimentación actual. Para ello se realizan entrevistas en profundidad a los deportistas, hoy adultos, analizando sus discursos y dividiéndolos en tres categorías según su práctica deportiva actual: sedentarios, activos y profesionales.

Este trabajo tiene una relevancia especial para el estudio de la efectividad de las recomendaciones alimentarias, pues permite analizar el efecto a largo plazo al proporcionar información del mismo grupo de sujetos en un periodo temporal amplio.

### Metodología

En este trabajo se selecciona parte de la entrevista realizada a deportistas que siguieron el programa de intervención en el año 2003. Se establecen tres grupos de análisis: aquellos que actualmente continúan realizando deporte profesional, los que realizan deporte amateur y los que no desarrollan ninguna actividad deportiva. A todos ellos se les pide realizar una valoración de la intervención nutricional recibida cuando eran deportistas profesionales y se les solicita, también, la valoración acerca de la repercusión que esta intervención ha tenido en su vida actual.

### Análisis

Los sujetos de estudio perciben que las recomendaciones alimentarias suponen un cambio en los hábitos alimentarios en una dirección apropiada, aspecto en el que todos coinciden. Cuando se habla del seguimiento de las recomendaciones comparten la idea de un comportamiento que debe regularse, bien limitando (menos grasa) o bien ampliando (más variedad) y muestra una idea de la recomendación como un conjunto de normas acerca de lo que es apropiado y saludable. Es cierto que el recuerdo que tienen no es coincidente, pero sí lo es la percepción de que fue un adiestramiento para aplicar pautas de una correcta alimentación.



Algunos valoran que ya comían bien, luego no supone para ellos un nuevo aprendizaje. Resulta muy evidente en el caso de uno de los jóvenes que afirma que los conocimientos sobre salud de su familia ya eran suficientes. Otros, por el contrario, re-valoran sus formas de comer y siguen las recomendaciones, revisan su forma actual de hacer las cosas con el objetivo de aproximarse a una alimentación mejor. Estos últimos son los que presentan una visión más positiva sobre la alimentación y mencionan algunos aspectos que muestran el impacto de las recomendaciones:

El seguimiento de las recomendaciones es otro de los aspectos a considerar en el análisis. Ha de tenerse en cuenta que estamos ante valoraciones y percepciones, no ante prácticas concretas, luego puede existir una distorsión en la forma en que manifiestan seguir lo recomendado. Sin embargo no nos encontramos con unas afirmaciones rotundas que puedan hacernos pensar que se tergiversa la realidad. Hay participantes que afirman seguir las recomendaciones y otros que dicen lo contrario.

Los que dicen no seguirlas no muestran un rechazo ni una crítica hacia el pasado en el que su conducta concordaba con las recomendaciones, pero afirman que las circunstancias han cambiado y que las pautas alimentarias eran aplicables a otros momentos que no son los actuales. Se alude al pasado como una época en la que el seguimiento de la dieta era obligado por la práctica deportiva, finalizada ésta, el seguimiento ha perdido sentido.

Pero el seguimiento actual se da, y estamos ante una nueva hipótesis. Los sujetos de estudio que no se encuentran en unas circunstancias propicias para enseñar lo aprendido, no reproducen el aprendizaje. Esto se detecta claramente en la explicación esgrimida por quienes sí lo siguen: unos lo enseñan a sus hijos, otros lo comparten con sus parejas, algunos con sus alumnos deportistas, pero se trata de sujetos que deben realizar una reflexión acerca de lo que es bueno y malo comer para transmitirlo a otras personas. Esto es llamativo pues estamos ante discursos de varones, que no son los que tradicionalmente se ocupan de la alimentación de la familia, y que sin embargo, con sus hijos, más aun si hacen deporte, repiten lo aprendido para que la nueva generación tenga buen.

Pero el recuerdo es ambiguo y también divide a los sujetos de estudio entre quienes afirman recordar y quienes dicen haber olvidado. Es una manera de enfrentarse a la propia pregunta, pues surge cuando se les reclama información acerca del grado de seguimiento actual de aquellas pasadas recomendaciones. Los aspectos más positivos que rememoran están ligados al carácter general y amplio del aprendizaje adquirido en el pasado. Muestran así que pueden producirse olvidos de recomendaciones concretas, pero la esencia general del aprendizaje se mantiene en el tiempo. Ha llegado hasta hoy la idea del control en la alimentación, de la dieta como un estrategia para obtener un resultado.

También comparten la visión de que la recomendación es fiable, que procede de fuentes que merecen respeto y que por ello deben ser seguidas. En ningún momento se cuestiona la fuente ni la legitimidad de las recomendaciones. Incluso cabe señalar que en algunos casos se refuerza la idea de una fiabilidad científica y se nombra a quienes les han orientado como “la doctora” en referencia al estatus de experto de la directora del programa. Así, el conocimiento adquirido, es comprendido como conocimiento experto y no es cuestionado por ninguno de los participantes, ni siquiera al hablar de ello con una distancia temporal de 15 años.

### Conclusiones

Retomando la pregunta inicial cabe reflexionar acerca de la efectividad de un programa de recomendaciones alimentarias, sea este dirigido a deportistas como es el caso, o a otro sector de población y con otras pretensiones.

Hay varios aspectos positivos en el uso de los programas de recomendaciones alimentarias. El valor atribuido a la información y el valor atribuido al experto muestran que las recomendaciones



emitidas desde las universidades son un referente de fiabilidad que contrasta con el cuestionamiento de la información que procede de otros entornos habituales de los participantes, como los medios de comunicación. Por lo tanto el canal de comunicación de las recomendaciones debería mantenerse en áreas que generan fiabilidad y en la que son científicos los expertos encargados de ello.

Otro de los aspectos clave para comprender el éxito de las recomendaciones tiene que ver con el rol femenino en el hogar. El éxito de este programa en concreto se atribuye claramente a las madres, no solamente por ocuparse de menores, sino por la implicación en la efectividad de la recomendación en favor de sus hijos. El rol de madre y cuidadora refuerza el rol de cocinera haciendo que el seguimiento en favor de un buen rendimiento deportivo confluya con el éxito en la adquisición de hábitos saludable. No obstante, debemos mencionar que estamos ante un comportamiento que muestra las desigualdades de género internas del hogar, aunque estemos ante un efecto positivo de ello.

Debemos añadir una vía posible de trasgresión de la norma, la referida al enfrentamiento entre la cultura científica y la cultura popular. Parece que en la medida en que ambas se distancian, la efectividad aumenta, negando el valor de la cultura popular e impulsando la científica. Esta dicotomía puede no ser del todo apropiada, pues el saber popular no siempre es un saber equivocado y la dominancia del conocimiento científico puede poner en peligro pautas alimentarias tradicionales que se abandona cuando hay otra cultura dominante.

As mismo, no se puede descartar que el origen social del individuo esté mediando en el éxito de la recomendación y en su seguimiento a lo largo del tiempo. Una familia que percibe que el programa de recomendaciones mejora sus habilidades cuenta con más posibilidades de éxito. Mientras que si el origen social de partida permite autopercebir que la familia cuenta con información suficiente y no precisa de orientación, el programa tendrá menos éxito. Esto debe hacer pensar en la elaboración de recomendaciones diferenciadas para familias con origen social distinto, valorando en qué medida ciertas recomendaciones son obvias en unos casos pero necesarias en otros según del grupo social al que se dirigen. Diferenciar la recomendación alimentaria en función del origen social del receptor parece una pauta a tener en cuenta.

Finalmente cabe destacar el aprendizaje generalista que todos afirman haber adquirido en el programa. Recomendaciones muy concretas se han difuminado o transformado a lo largo del tiempo, y así lo mencionan los participantes. Sin embargo, todos son conscientes de contar, y utilizamos aquí la frase de uno de ellos, con “una ruta en la cabeza”, cuenta con un conocimiento básico que permite una flexibilidad muy necesaria en un contexto problemático y cambiante como el actual en relación con la alimentación y en el que las influencias llegan de ámbitos muy diversos y no siempre con la necesaria fiabilidad.

No debería preocuparnos en exceso si estas recomendaciones se reproducen de manera impecable hoy, tal y como fueron aprendidas. El tiempo las transforman y las deteriora, y las complementa con otras recibidas posteriormente. Pero lo que hemos visto aquí es que, cuando el sujeto se introduce en un contexto en el que debe enseñarlas a otro, es aquí donde el aprendizaje adquirido se revitaliza y se actualiza. Por tanto no ha perdido su valor. Reforzar el papel de educadores de padres y madres, así como dar valor al rol como orientadores de pautas alimentarias de los y las entrenadores deportivos y a los profesionales de la salud, son vías claras para aumentar las posibilidades de éxito de los programas alimentarios.

