

¿Puede realmente un zumo de naranja intoxicar a la selección entrenada por Camacho?

La pregunta ha generado un gran debate durante los últimos días tras las palabras de la estrella gabonesa Pierre Emerick Aubameyang y del famoso seleccionador español del equipo nacional de Gabón, José Antonio Camacho, posteriores al partido frente a Marruecos

¿Cómo afecta el zumo de naranja a los deportistas?

En primer lugar, es necesario destacar que el zumo de naranja es, por propiedades y nutrientes, uno de los mejores y más saludables alimentos que existen junto a otros cítricos y frutas. Hay que resaltar que una pieza de naranja contiene ácido fólico, vitaminas A y C y minerales, además de contribuir a la prevención y solución de muchas enfermedades y patologías.

En lo relativo al deporte, es importante entender qué aporta a nivel de energía, rendimiento y recuperación. Por un lado, hay que valorar qué tipo de deporte se va a practicar y a qué nivel de esfuerzo, para determinar cuál es el momento más óptimo para su consumo.

En el caso de los deportes más explosivos, con cambios de ritmo, y que requieren de un mayor esfuerzo durante un menor período de tiempo, generalmente de una hora, las naranjas son siempre muy recomendables, pues contienen un alto índice glucémico que nos ayudará a dar un plus. En este sentido, el fútbol entra dentro de este grupo, pues aunque los partidos se van hasta la hora y media, los esfuerzos son realizados a modo de sprints y cambios de ritmo muy fuertes.

Por contra, cuando se practican deportes durante un período de tiempo largo, a partir de las dos hora de duración y, por tanto, a un ritmo más suave y con cambios de ritmo menos bruscos, son necesarios alimentos con un índice glucémico bajo, altos en grasas saludables e hidratos de carbono. No obstante, la naranja es un estupendo recuperador para este tipo de esfuerzos gracias a su alto nivel de fructosa.

Dicho esto, ¿tenían realmente sentido las palabras de José Antonio Camacho?

¿Es realmente posible que un zumo de naranja intoxique a medio equipo y a casi todo el cuerpo técnico? Éstas son las palabras de Camacho: “El tema de la alimentación fue una situación muy extraña, sobre todo que ocurra en estos tiempos. Lo achacamos al zumo de naranja, a mí también me afectó. Los jugadores me advirtieron de que nos la podían jugar”

Según Ángel Puchol, gerente de Sunzest Fruits, experto en distribución y la correcta manipulación de naranjas y otros cítricos, “las coincidencias siempre son posibles, pero a esos niveles parece una opción muy remota. A pesar de que la sensación que nos dé sea la de un alimento con cierta acidez, los ácidos de la naranja son absolutamente tolerables por nuestro estómago. La naranja no produce irritaciones, dolencias o diarreas, siempre que el consumidor no padezca problemas o dolencias previas en el organismo que desaconsejen su consumo, como hernia de hiato o ERGE. Para que nos hagamos una idea, los ácidos que se encuentran en el interior de nuestro estómago son mucho más fuertes e irritantes.”

Por otro lado, también se podría valorar la posibilidad de que la intoxicación se debiese a algún otro alimento o combinación de ellos, en lugar de haberse producido por el ya famoso zumo de naranja.

Además, desde el equipo técnico de la selección de Gabón, se ha llegado a contemplar la posibilidad de que el zumo fuese manipulado, incluyendo algún ingrediente sospechoso que causara esas reacciones de los jugadores. De hecho, según un estudio del Journal of Food Science, los zumos están entre los 6 alimentos más manipulados del mercado. Parece que las declaraciones de Camacho iban por ese camino, sin embargo, es una afirmación muy contundente por parte del seleccionador español y difícilmente demostrable.

Desde luego, es un misterio que debería resolverse y que se tomaran medidas para que este tipo de sucesos y comportamientos no se vuelvan a repetir. En una fase clasificatoria para un Mundial de la FIFA no habría sitio para selecciones que utilizan este tipo de trucos para ganar un partido.

Datos de contacto:

Ángel Puchol

Sunzest Fruits es una tienda online de frutas frescas a domicilio con la mejor calidad-precio y una gran variedad de frutas.

961441511

Nota de prensa publicada en: [Valencia, 20 de octubre de 2017](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Fútbol](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>