# Alimentació i esport



## PENSA

Quan ens plantegem fer esport, el primer que pensem és a menjar el millor possible per a poder desenvolupar una activitat extra sense patir esgotament físic.

Cal saber que l'estat nutricional òptim no s'aconsegueix pel menjar previ a la competició, ni tan sols seguint unes pautes d'alimentació determinades un o dos dies abans de la prova. Un bon estat de nutrició és el resultat d'uns hàbits alimentaris correctes practicats dia a dia, durant molt de temps i amb regularitat. És l'“entrenament invisible”, no és qüestió d'unes quantes menjades. És el resultat d'uns hàbits alimentaris correctes practicats dia a dia, durant molt de temps i amb regularitat.

Una dieta adequada, en termes de quantitat i qualitat, abans, durant i després de l'entrenament i de la competició, és imprescindible per a optimitzar el rendiment.

No tots els esports porten associat el mateix tipus d'alimentació, és a dir, hem de tenir en compte determinades característiques esportives, i també les particularitats de l'esportista i les circumstàncies ambientals.

## SABIESQUE...



L'alimentació de l'esportista no només ha de  nutrir les cèl·lules de l'organisme perquè aquest es desenvolupe i es mantinga, sinó que ha de cobrir, a més, la despesa derivada de l'esforç extra.

## ELS NUTRIENTS EN L'ESPORT

### Aigua i electròlits



Un dels símptomes més característics de l'exercici físic o de l'activitat esportiva és la **suor**. Aquesta no és més que una forma de perdre aigua per a equilibrar la temperatura corporal. La quantitat d'aigua que s'arriba a perdre pot ser suficientment important com per a arribar a la deshidratació si no s'actua correctament. Per tant, la **reposició de líquids** ha de ser una de les **principals preocupacions dels esportistes**.

Una lleugera deshidratació (entre el 2-3%) implica una baixada de rendiment. Un múscul deshidratat és més propens a patir lesions.

La sudoració implica pèrdua d'aigua i de diferents electròlits: clor, sodi, potassi, calci, magnesi, etc. Per tant, la reposició hídrica no pot consistir únicament a reposar aigua i sal; a més, ha d'introduir la resta dels electròlits.

### Hidrats de carboni

S'emmagatzemen en forma de glucogen en el múscul i en el fetge. No obstant això, el «rebost» de què disposa l'organisme és molt reduït.

És la principal font d'energia per a l'organisme a causa de la seua alta rendibilitat. És a dir, per a descompondre una molècula de glucogen es necessita poca energia i, com a resultat de la descomposició, s'obté molta energia que l'organisme pot utilitzar.



Hi ha dos tipus diferents d'hidrats de carboni:

- **Simples o d'absorció ràpida** que es troben en les fruites, les melmelades, els dolços i la llet (lactosa).
- **Complexos o d'absorció lenta**. Estan en els cereals i els seus derivats (farina, pasta, arròs, pa, panís, avena...), en els llegums (fesols, llentilles i cigrons) i en les creïlles.

Cal ajustar la ingesta de carbohidrats personalitzant-la al nivell d'activitat física, i evitar els sucres refinats afegits i els productes refinats en general.

**Lípids o greixos**



Són menys rendibles energèticament que els hidrats de carboni, però tenen més disponibilitat, a causa que l'organisme disposa d'un «gran rebost». Són el millor combustible en proves de llarga durada. L'energia procedent dels lípids s'utilitza una vegada esgotada la procedent del glucogen.

Una dieta molt baixa en greixos té un impacte negatiu en el rendiment i en la salut.

Alguns greixos com ara els àcids grassos essencials omega-3 exerceixen funcions estructurals molt importants i regulen els processos inflamatoris; estan en el peix gras o en llavors (xia o llinosa), i en les fruites seques (ametles, nous o pistatxos).

Introdueix en la teua dieta aliments rics en greixos saludables: fruites seques, oli d'oliva, alvocat o llavors.

**Proteïnes**

Les proteïnes són imprescindibles per a poder recuperar, regenerar i reparar els teixits musculars que han sigut danyats o excessivament usats durant l'entrenament. No tenen valor energètic, són fonamentals en la contracció muscular i estan implicades en la defensa immunitària de l'organisme.

Un excés de proteïnes en l'alimentació pot ocasionar una acumulació de rebutjos tòxics i altres efectes perjudicials per a la bona forma de l'esportista.

**Micronutrients**

Són substàncies que l'organisme necessita en xicotetes dosis, com són les vitamines i els minerals, indispensables per als diferents processos bioquímics i metabòlics de l'organisme i, en conseqüència, per al bon funcionament del cos humà.

Intervenen en els processos d'adaptació que tenen lloc en el cos durant l'entrenament i el període de recuperació.

**Aspectes particulars:**

**Calci**: el calci és determinant en la solidesa de  l'esquelet, que intervé de manera decisiva en la resistència als traumatismes. Adquireix especial importància en els esportistes adolescents que en tenen uns requeriments més grans en estar en fase de creixement.

**Ferro**: s'observen mancances de ferro, generalment, en corredors de llarga distància, en les dones i en els que practiquen esports col·lectius de manera professional amb moltes sessions d'entrenament. Aquesta deficiència dificulta l'arribada d'oxigen a les cèl·lules i s'associa amb una minva del rendiment esportiu.

**Magnesi**: la pràctica esportiva extenuant genera una pèrdua de magnesi, i la falta d'aquest condueix a una reducció de les capacitats de resistència i d'adaptació a l'esforç.

## PER A SABER-NE MÉS

- https://www.dietistasnutricionistas.es/10-reglas-relevantes-en-la-nutricion-deportiva/
- https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/deporte/index.htm
- http://saludydeporte.consumer.es/alimentacion/index.html
- http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.pdf