

Alimentació i esport



PENSA

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

Cal saber que l'estat nutricional òptim no s'assoleix amb el menjar previ a la competició, ni tan sols seguint unes pautes d'alimentació determinades un o dos dies abans de la prova. És el resultat d'uns hàbits alimentaris correctes practicats dia a dia, durant molt de temps i amb regularitat.

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

SABIES QUE...

L'alimentació de l'esportista no només ha de nodrir les cèl·lules de l'organisme perquè aquest es desenvolupi i mantingui, sinó que, a més, ha de cobrir la despesa derivada de l'esforç addicional.



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**. La suor no és més que una manera de perdre aigua per equilibrar la temperatura corporal. La quantitat d'aigua que s'arriba a perdre pot ser prou important com per 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 suposa 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; també 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 «rebot» de què disposa l'organisme és molt reduït.

És la principal font d'energia per a l'organisme per la seva alta rendibilitat. És a dir, per descompondre una molècula de glicogen és necessària 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

- **Simplex o d'absorció ràpida** que es troben en les fruites, les mermelades, els dolços i la llet (lactosa).
- **Complexos o d'absorció lenta**. Estan en els cereals i els seus derivats (farina, pasta, arròs, pa, blat de moro, civada...), en els llegums

(mongetes, lenties i cigrons) i en les patates.



Cal personalitzar la ingesta de carbohidrats segons el nivell d'activitat física; 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 major disponibilitat, pel fet que l'organisme disposa d'una «gran rebost». Són el millor combustible en proves de llarga durada. L'energia procedent dels lípids s'utilitza una vegada esgotada la procedent del glicogen.

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

Alguns greixos com els àcids grassos essencials omega-3 exerceixen funcions estructurals molt importants i regulen els processos inflamatoris; es troben en peixos grassos o en llavors (xia o llinosa), i en els fruits secs (ametlles, nous o pistatxos).

Introdueix a la teva dieta aliments rics en greixos saludables: fruits secs, oli d'oliva, avocat o llavors.



Proteïnes

Les proteïnes són imprescindibles per poder recuperar, regenerar i reparar els teixits musculars que han estat 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 residus tòxics i altres efectes perjudicials per a la bona forma de l'esportista.

Micronutrients

Són substàncies que l'organisme necessita en petites 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.

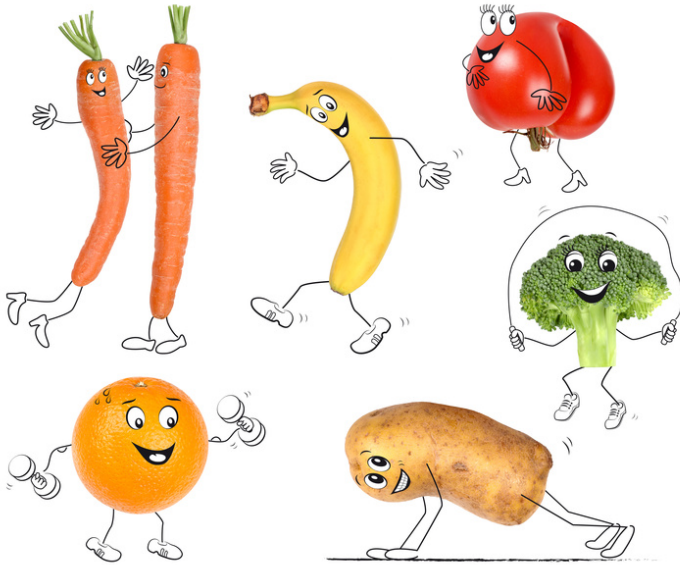
Intervenien en els processos d'adaptació que tenen lloc en el cos durant l'entrenament i el període de recuperació.

Aspectes particulars:

Calci: el calci és determinant en la solidesa de l'esquelet, que intervé de manera decisiva en la resistència als traumatismes. Té especial importància en els esportistes adolescents, ja que els seus requeriments són més grans pel fet d'estar en fase de creixement.

Ferro: s'observen mancances de ferro, generalment, en corredors de llarga distància, en les dones i en les persones 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 disminució del rendiment esportiu.

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



PER SABER-NE MÉS...

- [UNED](#)
- [UNED 2](#)
- [AEPSAD](#)
- [DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS](#)