Elikadura eta kirola



PENTSATU

Kirola egitea planteatzen dugunean, lehenengo eta behin zera pentsatzen dugu: ahalik eta ondoen jan behar dugula, aparteko jarduera bat egiteko, neke fisikorik izan gabe.

Hala ere, kontuan hartu behar da nutrizio-egoera ona ez dela lortzen lehiaketa aurretik jan dugun janariagatik, ez eta proba egin baino egun pare bat lehenago elikadura-ohitura jakin batzuk betetzeagatik ere.

Egunero-egunero, luzaroan eta erregulartasunez praktikatzen diren elikadura-ohitura onen emaitza da.

Kirol guztiak ez daude elikagai mota berdinekin lotuta, hots, kontuan hartu behar ditugu kirol-ezaugarri jakin batzuk, bai eta kirolariaren berezitasunak eta inguruarekin lotutako inguruabarrak ere.

BAZENEKIEN...



Kirolariaren elikadurak organismoaren zelulak elikatu behar ditu, hura garatu eta manten dadin, baina, horrez gain, aparteko ahaleginaren ondoriozko gastua ere ase behar du.

NUTRIENTEAK KIROLEAN

Ura eta elektrolitoak



Ariketa fisikoaren edo kirol-jardueraren sintometako bat **izerdia** da. Izerdia, izan ere, ura galtzeko modu bat da, hala gorputzaren tenperatura orekatzeko. Galtzen den ur-kopurua deshidrataziora iristeko adinakoa izan daiteke, baldin eta era egokian jokatzen ez bada. Ondorioz, **likidoak berrezartzea** izan behar da **kirolarien kezka nagusietako ba**t.

Deshidratazio arinak (% 2-3 artean) errendimendua jaistea eragiten du. Muskulu deshidratatu batek, gainera, lesioak izateko arrisku gehiago dauka.

Izerdia botatzean ura eta hainbat elektrolito galtzen dira: kloroa, sodioa, potasioa, kaltzioa, magnesioa eta abar. Ondorioz, berrezarpen hidrikoari buruz ari garenean, ez gara soilik ura eta gatza berrezartzeari buruz ari; gainerako elektrolitoak ere sartu behar dira.

Karbono-hidratoak

Glukogeno forman gordetzen dira muskuluan eta gibelean. Hala ere, organismoak daukan «gordailua» oso txikia da.

Bere errentagarritasun altua dela eta, horixe da energia-iturri nagusia. Hau da, glukogeno-molekula bat deskonposatzeko, energia gutxi behar da, eta, deskonposizioaren ondorioz, energia asko lortzen da, organismoak erabil dezan.



Bi karbono-hidrato mota daude:

- **Sinpleak edo azkar xurgatzen direnak.** Frutetan, marmeladetan, gozokietan eta esnean (laktosa) aurki ditzakegu.
- **Konplexuak edo astiro xurgatzen direnak**. Zerealetan eta horien deribatuetan (irina, pasta, arroza, ogia, artoa, oloa...), lekaleetan (babak, lentejak eta txitxirioak) eta patatetan aurki ditzakegu.

Karbohidratoen kopurua jarduera fisikoaren mailaren arabera pertsonalizatu behar da; saihestu egin behar dira gehitutako azukre finduak eta, orokorrean, findutako produktuak.

Lipidoak edo gantzak



Energetikoki ez dira karbono-hidratoak bezain errentagarriak, baina errazago eskuratu daitezke, organismoak «gordailu handia» baitauka. Iraupen luzeko probetarako erregairik onena dira. Lipidoetatik datorren energia, zehazki, glukogenotik datorrena agortzean erabiltzen da.

Gantz oso gutxiko dietak eragin negatiboa izan dezake errendimenduan eta osasunean.

Gantz batzuek (esaterako, gantz-azido esentzialek, omega 3) egiturazko funtzio oso garrantzitsuak dituzte, eta inflamazio-prozesuak erregulatzen dituzte; arrain koipetsuetan edo hazietan (txia edo linazia) aurki daitezke, bai eta fruitu lehorretan ere (almendrak, intxaurrak edo pistatxoak).

Gantz asko duten elikagai osasuntsuak sartu zure dietan: fruitu lehorrak, oliba-olioa, ahuakatea edo haziak.

Proteinak

Proteinak ezinbestekoak dira entrenamenduan zehar kaltetu edo gehiegi erabili diren muskulu-ehunak berreskuratu, birsortu eta konpontzeko. Ez dute balio energetikorik, funtsezkoak dira muskuluen uzkurduran, eta organismoaren defentsa immunitarioan inplikatuta daude.

Elikaduran proteina gehiegi hartuz gero, hondar toxikoak metatu daitezke, eta kirolariaren sasoi onerako kaltegarriak diren beste ondorio batzuk eragin.

Mikronutrienteak

Organismoak dosi txikietan behar dituen sustantziak dira, besteak beste bitaminak eta mineralak, ezinbestekoak direnak organismoaren prozesu biokimiko eta metaboliko desberdinetarako, eta, beraz, giza gorputzaren funtzionamendu onerako.

Entrenamenduan eta errekuperazio-aldian zehar gertatzen diren egokitzapen-prozesuetan esku hartzen dute.

Alderdi zehatzak:

Kaltzioa: kaltzioa erabakigarria da eskeletoaren solidotasunean, modu erabakigarrian esku hartzen baitu traumatismoen gaineko erresistentzian. Kirolari nerabeen artean garrantzi berezia dauka, horien errendimenduak altuagoak baitira, hazkuntza-garaian daudelako.

Burdina: burdin-gabeziak antzematen dira, orokorrean, distantzia luzeko korrikalarien artean, emakumeen artean, eta entrenamendu-saio asko dituzten kirol kolektiboak profesionalki praktikatzen dituztenen artean. Hutsune horrek zeluletara oxigenoa iristea zailtzen du, eta kirol-errendimendua murrizten du.

Magnesioa: kirol-praktika nekagarriak magnesioa galtzea eragiten du, eta magnesio-faltak, era berean, ahaleginera egokitzeko eta erresistentziarako gaitasunak murrizten ditu.

GEHIAGO JAKITEKO...

- UNED
- UNED 2

- AEPSAD
- DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS