

# IMPORTÀNCIA DE LA NUTRICIÓ EN LA PREVENCIÓ DE LESIONS

Tot esportista hauria de realitzar una ingesta alimentaria segons les seves característiques físiques amb els següents objectius:

- Mantenir un correcte estat de salut.
- Aconseguir el millor rendiment esportiu possible.
- Assolir les càrregues d'entrenament de forma òptima gràcies a una correcta recuperació post - entrenament/partit.
- Presentar una correcta composició corporal (% greix, % múscul) per la pràctica del futbol.
- **Prevenir l'aparició de lesions.**

En aquest article ens centrarem en l'últim punt, la prevenció de lesions esportives. Cal destacar que portar una alimentació equilibrada i adequada per practicar esport pot ajudar a prevenir lesions i a millorar el rendiment esportiu.

Pel que fa a les lesions esportives, cal dir que no hi ha cap aliment o grups d'aliments que siguin claus per evitar que aquestes apareguin, sinó que és el conjunt de portar una alimentació saludable, equilibrada i adequada per la pràctica esportiva el que ajuda a prevenir-les.

En la prevenció de lesions mitjançant l'alimentació es important tenir en compte els següents punts:

**1- Hidratació:** És el punt més important per prevenir lesions en qualsevol esport. Gran part de les lesions esportives no traumàtiques venen derivades per presentar un estat de deshidratació. Es important que l'esportista s'hidrati tant abans, com durant (si no és possible durant la pràctica esportiva, doncs a mitja part), com després de la pràctica esportiva.

**2- Ingesta de macronutrients:** És important que l'esportista mengi els nutrients necessaris per dur a terme una correcta pràctica esportiva. La dieta del

esportista hauria de ser rica en hidrats de carboni complexes (5 - 7 g HC / kg / dia), amb un consum proteic adequat per la pràctica esportiva (1'5 - 2 g P / kg / dia) i controlada en greixos (0'8 - 1'5 g G / kg / dia), dels quals es prioritzarà aquells que siguin insaturats (oli d'oliva, fruits secs, peixos blaus).

**3- Importància de l'alimentació PRE i POST entrenament / partit:** És de gran importància realitzar un correcte àpat previ a la pràctica esportiva (el qual ha de ser ric en hidrats de carboni per aportar energia al organisme durant l'entrenament/partit) així com una correcta recuperació després dels entrenaments / partits, per reomplir les reserves de glucogen i reparar les fibres musculars danyades durant l'activitat esportiva per poder rendir al màxim en el següent entrenament / partit, i evitar que aparegui alguna lesió derivada d'una incorrecta recuperació.

**4- Composició corporal:** Per últim, cal destacar la importància de presentar una correcta composició corporal (%greix / % múscul) per evitar l'aparició de lesions. Mantenir una correcta composició corporal per la pràctica del futbol evitarà l'aparició de sobrecàrregues/tendinopaties/trencaments musculars derivades de presentar un % de greix inadequat per la pràctica esportiva, el qual provocarà que l'esportista hagi de "portar a sobre" més quilos dels que hauria.

Article de:

***Daniel Garcia Carvajal***

***Fisioterapeuta Col. 11518***

***Dietista - Nutricionista Col. CAT001010***