

# VITAMINES, MINERALS I ANTIOXIDANTS PER ENTRENAR I MANTENIR-SE SALUDABLE



Extenuants períodes d'exercicis i esgotadors entrenaments, especialment exercicis aeròbics, estressen el nostre cos. La ingesta adequada d'energia, proteïnes, ferro, cobre, manganès, magnesi, seleni, sodi, zinc i vitamines A, C, E, B6 i B12 són particularment importants per la salut i el rendiment. Aquests nutrients, entre d'altres, són millors quan s'obtenen d'una dieta variada basada en gran part per aliments rics en nutrients com verdures, fruites, llegums, fesols, grans, carn magra, peixos, làctics i olis insaturats. L'estudi de les dietes nutricionals mostre que **la majoria dels futbolistes poden obtenir la ingesta recomanada de vitamines i minerals mitjançant els dinars diaris**. Entre els que corren el risc de no consumir la quantitat necessària de nutrients es troben:

- Els jugadors que, per perdre pes, redueixen la seva ingesta d'energia, especialment durant llarg períodes.
- els jugadors que no tenen una dieta suficientment variada i que consumeixen aliments poc nutritius.

La millor forma de corregir aquesta situació es buscar els consells d'un expert qualificat en nutrició esportiva, o fins i tot d'un dietista esportiu. En casos en els que, per exemple, un jugador viatja a un país amb una ració limitada d'aliments o pateix d'una carència de vitamines o minerals en

particular, es justifica el consum de suplementos, sota la supervisió d'un expert qualificat en nutrició. En general, una ampla varietat de suplementos multi vitamínics i / o de minerals és la millor opció si s'ha de seguir una ingesta d'aliments restringida, encara que el consum de suplementos nutritius en particular pot ser necessari per corregir una deficiència diagnosticada de nutrients (com per exemple, de deficiència de ferro).

## **Nutrients antioxidants**

**Els nutrients antioxidants són importants per ajudar a protegir el teixit corporal contra l'estrès de l'exercici rigorós.** No se sap si l'entrenament intensiu augmenta la necessitat d'antioxidants o si el cos desenvolupa de manera natural una defensa efectiva amb una dieta balancejada. El consum de suplementos antioxidants no es recomanable, ja que no existeixen evidències suficients que confirmen els seus beneficis, però sí es coneix que l'excés de consum dels anomenats suplementos poden disminuir el sistema de defensa natural.

**Recomanacions per variar la dieta i dinar aliments rics en nutrients- Estigui disposat a provar nous dinars i noves receptes.**

- **Dini la majoria d'aliments estacionals, de temporada.**
- **Experimenti totes les varietats dels diferents dinars.**
- **Combini els aliments de manera balancejada.**
- **Pensi conscientment abans de treure un aliment o grup d'aliments del seu pla d'alimentació.**
- **Inclogui fruites i verdures en cada dinar. Els colors forts de la majoria de fruites i verdures són un senyal del seu alt contingut vitamínic i d'antioxidants.**
- **Tracti d'omplir el seu plat amb menjars amb aliments de colors forts per assegurar una bona ingesta d'aquest rang de components dietètics promotors de la seva salut.**
- **Asseguris de dinar un «arc de Sant Martí» cada dia escollint fruites i verdures de cada un d'aquests colors:**

- **Blanc:** coliflor, plàtan, patata, ceba.
- **Verd.** Bròquil, enciam, poma verda, raïm.
- **Blau i morat:** mirtil, pruna, raïm negre, raïm passa.
- **Groc i taronja:** pera, taronja, mango, pastanaga, albercoc.
- **Vermell:** tomàquet, síndria, poma vermella, cirera, pebrot vermell.

**Cures especials:Ferro:** La deficiència de ferro és la més comú de les deficiències de nutrients en tot el món. Es presenta en atletes, inclosos els futbolistes, i pot danyar l'entrenament i el rendiment en la competició. La fatiga inexplicable, especialment en els vegetarians, hauria de ser examinada pels experts i especialistes en nutrició esportiva. L'ús rutinari de suplementes de ferro no és sensat, massa es tant nociu com molt poc. L'automedicació amb suplementes de ferro pot ocultar la causa real de la fatiga o no solucionar l'origen del baix nivell de ferro.

**Calci:** El calci és important pels nostres ossos. La millor font es troba en els làctics. Els aliments reforçats de soja poden substituir als làctics en cas de que els esportistes no puguin consumir aquests últims. Els adults requereixen consumir una ració de làctics tres vegades al dia, i amb més freqüència en l'etapa de creixement dels nens i adolescents, durant l'embaràs i la lactància.