

CARBOHIDRATS EN LA DIETA



Els carbohidrats són una important, però relativament efímera, font de combustible pels exercicis que ha de ser coberta en la dieta diària amb aliments rics en carbohidrats. El pla diari de dinars i begudes dels jugadors ha d'incloure suficients carbohidrats per carregar de combustible a l'esportista de cara als seus entrenaments i optimitzar la recuperació del depòsit de **glicogen** (*són unes biomolècules de reserva energètica*) muscular entre les sessions dels exercicis. La quantitat de carbohidrats que un esportista necessita pot ser determinada segons la mida del jugador i la exigència del seu programa d'entrenament. No obstant, cada persona té necessitats distintes i per això, aquestes hauran de calcular-se individualment, prenen en compte el total d'energia necessari i les metes específiques de l'entrenament. És important prestar atenció al rendiment durant l'entrenament i la disputa de partits per avaluar si existeixen problemes amb la disponibilitat de combustible.

Estratègies de selecció d'aliments i begudes rics en carbohidrats i d'optimització de la recuperació del glicogen.

Quan el període entre sessions d'entrenament és menor a vuit hores (durant les pretemporades dels jugadors d'elit, per exemple) la ingesta de carbohidrats líquids i sòlids hauria de començar immediatament després de la primera sessió per maximitzar el temps efectiu de recuperació. Es recomana ingerir refrigeris durant la primera fase de recuperació amb la finalitat de cobrir les necessitats de carbohidrats.

Objectius en la ingesta de carbohidrats.

Recuperació immediata després de l'exercici (0 a 4 hores): aproximadament 1 g per kg del pes corporal del jugador per hora, consumits en intervals freqüents.

Recuperació d'una sessió d'entrenament de duració moderada/baixa intensitat: 5 - 7 kg per dia per quilo de pes corporal.

Recuperació d'una sessió d'entrenament moderada d'alta resistència (com en la pretemporada) o per competicions: 7-10 g per dia per quilo de pes corporal.

Durant períodes llargs de recuperació (24 hores), l'elecció i moment d'ingestió de dinars i refrigeris rics en carbohidrats no es tant important, i poden organitzar-se segons la practicitat i la disponibilitat de temps de cada jugador. La síntesi de glicogen no es diferencia en funció de la consumició del carbohidrat líquid o sòlid. En relació amb la proporció de carbohidrats que haurien d'ingerir-se, el consum d'aliments rics en carbohidrats hauria d'estendre's al llarg de 24 hores.

És important seleccionar nutrients rics en carbohidrats i afegir altres aliments en els dinars i els refrigeris que donin una bona font de proteïnes i altres nutrients. Aquests nutrients poden ajudar en els altres processos de recuperació, i en el cas de les proteïnes, poden promoure la recuperació del glicogen addicional quan la ingesta de carbohidrats és menor al objectiu o quan no es possible el consum de refrigeris.

Els dinars i begudes riques en carbohidrats amb un índex de moderat a alt de **glicèmia** (*glucosa en sang*) proveeixen una font de carbohidrats de ràpida absorció durant la síntesi del glicogen. Aquests aliments haurien de predominar en els dinars de recuperació.

La ingesta adequada d'energia es també vital per a la recuperació òptima del glicogen. Les pràctiques d'abstinència en el dinar d'alguns jugadors, especialment en dones, fan difícil aconseguir les metes d'ingesta de carbohidrats per optimitzar l'emmagatzematge de glicogen.

Observacions particulars

Les recomanacions per al consum de carbohidrats no haurien de ser

traduïdes en xifres percentuals del total d'energia ingerit, ja que aquestes recomanacions no s'ajusten necessàriament a les necessitats de cada persona, ni als requeriments d'energia dels seus músculs en particular.

Exemples d'aliments de carbohidrats de moderat a alt índex de glicèmia.

La majoria dels cereals en l'esmorzar.

La majoria de les formes d'arròs.

Pa blanc integral.

Begudes esportives i suaus.

Sucre, pernil i mel.

Patates.

Fruites tropicals i sucs

Exemples d'aliments rics en carbohidrats i combinacions de dinars.

Esmorzar de cereals amb llet.

Iogurt de diferents sabors.

Batuts de fruites o suplementos alimentaris beguts.

Sandwich de carn i verdures.

Saltejat d'arròs o pasta.

Font: FIFA