

MISSATGES CLAU SOBRE LA NUTRICIÓ PEL FUTBOL

13 febrer, 2017



Quan competeixen jugadors de gran talent, motivats i molt ben entrenats, el marge entre la victòria i la derrota és mínima. Per això, inclús els més mínims detalls poden donar una petita avantatge. La dieta afecta al rendiment, i els aliments que escollim per consumir durant l'entrenament i la competició afectaran el nostre rendiment per un bon entrenament o partit.

Tots els jugadors necessiten saber quines són les seves metes nutricionals personals i com poden seleccionar una estratègia alimentària per aconseguir aquestes metes. Cada jugador és diferent, i no existeix una dieta única per les necessitats de tots els jugadors en tot moment. Les necessitats individuals canvien fins i tot segons l'estació de l'any i els jugadors han de ser flexibles per acomodar-se a aquestes circumstàncies. La dieta pot tenir un alt impacte en l'entrenament, i una bona dieta ajudarà a suportar un entrenament intensiu constant, limitant els riscos de malaltia o lesions. Una bona elecció en l'alimentació pot a més a més promoure una millor adaptació a l'estímul de l'entrenament.

La clau es rebre la quantitat correcta d'energia per mantenir-se sa i tenir un bon rendiment. Si absorbim massa energia, nostra grassa corporal augmenta, però amb poca energia, cau el nostre rendiment i podem lesionar-nos i fins i tot posar-nos malalts. Els carbohidrats proveeixen als músculs i al cervell el combustible que necessiten per enfrontar-se amb l'estrès de l'entrenament i les competicions. Els jugadors han de saber què aliments escollir, la quantitat i el moment en que haurien d'ingerir-se per satisfer les seves necessitats de carbohidrats.

Els aliments rics en proteïnes són importants per augmentar i reparar els músculs; en tot cas, bastaria seguir una dieta variada normal per obtenir les proteïnes que el cos requereix. Una dieta vegetariana seleccionada també pot satisfer fàcilment les necessitats proteíniques. Una dieta variada que satisfaci les exigències d'energia i que estigui basada en aliments rics en nutrients com les verdures, fruites, mongetes, llegums, cereals, carn magra, peix i làctics hauria d'assegurar la ingesta adequada de vitamines i minerals. Si exclouïem algun d'aquests grups alimentaris, s'hauria d'escollir els altres aliments de manera més acurada.

Mantenir-se hidratat és importat per al rendiment. La ingesta de líquids abans, durant i després de l'exercici és important, especialment, en climes càlids. Si es sua molt, s'hauria de consumir menjars i begudes que continguin suficient sal per reemplaçar la pèrdua.

Es recomana als jugadors no abusar dels suplementes dietètics.

No es necessari convertir-se en un expert en nutrició; si es tenen en compte aquests punts principals s'aconseguirà un rendiment òptim en entrenaments i partits:

- Els **carbohidrats** subministren als músculs i al cervell el combustible que necessiten per afrontar l'esforç dels entrenaments i les competicions. Esbrina quins aliments has d'escollir, la quantitat i el moment en que hauries de menjar-los per satisfer les teves necessitats en carbohidrats.

- Una **dieta variada** que cobreixi les exigències d'energia i basada en aliments rics en nutrients com les verdures, fruites, mongetes, llegums, cereals, carns magres, peixos i làctics, haurien d'assegurar la ingesta adequada de les vitamines i els minerals necessaris. Si algun d'aquests grups alimentaris fos exclòs, s'haurien d'escollir amb molta cura altres aliments.

- Mantenir-se **hidratat** és important pel rendiment:

la ingesta de líquids abans de l'exercici o durant aquest, o ben després del mateix, és molt important, especialment quan fa més calor. Quan es suu molt, s'haurien de consumir dinars i begudes que continguin suficient sal i aigua com per recuperar l'aigua perduda amb la suor.

– Als jugadors se'ls recomanen que **no consumeixin suplementes dietètics** en forma indiscriminada, ja que podrien contenir substàncies prohibides no declarades que poden donar positiu en un anàlisis de dopatge o simplement ser perjudicials per la salut.

Font: FIFA