

# ALIMENTS I SUPLEMENTS ESPORTIUS

16 febrer, 2017



L'ús de suplementes dietètics es molt difós en el futbol i en l'esport en general, però **els jugadors no haurien de tenir moltes expectatives dels beneficis de l'ús de la majoria d'aquests suplementes**. Els jugadors busquen en els suplementes nutricionals beneficis com:

- Promoure l'adaptació a l'entrenament.
- Increment de la quantitat d'energia.
- Entrenar de manera més sostinguda i intensa degut a una millor recuperació entre les sessions d'entrenament.
- Mantenir-se en bona salut, reduint les interrupcions d'entrenament causades per fatigues cròniques, malalties o lesions.
- Millorar el rendiment competitiu.

**Pocs dels productes utilitzats pels atletes han estat elaborats en base a una investigació seriosa** i alguns, fins i tot, poden ser nocius pel jugador. Tot esportista ha de prendre en consideració tots els possibles riscos i beneficis de cada suplement abans de provar-los.

L'ús d'un suplement pot ser útil si es comprova la deficiència d'un mineral o una vitamina, i si no es pot augmentar la ingesta dels aliments necessaris. L'ús de suplementes, malgrat tot, no compensa la mala elecció d'aliments ni una dieta inadequada. Molts jugadors ignoren la preocupació que s'ha de tenir al consumir suplementes dietètics, i l'utilitzen innecessàriament en altes dosis, el que podria resultar molt perjudicial.

[Suplements i proteïnes en pols](#)

Els suplementes de proteïnes, les barres amb alta quantitat de proteïnes i les preparacions d'aminoàcids són potser els productes nutricionals esportius de major venda. Una ingesta adequada de proteïnes és essencial pel creixement dels músculs i la seva regeneració, però per això rarament fa falta una dieta especial en proteïnes, doncs es poden cobrir aquestes necessitats amb dinars diaris normals. Els suplementes de proteïnes i carbohidrats poden ser importants en un pla de recuperació després dels exercicis, però la majoria de les proteïnes que es troben en els aliments generalment tenen avantatge sobre els aminoàcids individuals.

### **Reducció del sobrepès i adquisició de massa muscular**

Al mercat es troba una enorme varietat de suplementes dietètics, els quals prometen reduir la grassa corporal i substituir-la per músculs cada vegada més vigorosos, el somni d'atletes i persones en general. En realitat, molts d'aquests productes no són permesos o estan associats a seriosos riscos de la salut.

Entre els compostos que ajuden a generar massa muscular estan el crom, el bor, i altres. Segons investigacions recents, cap d'aquests compostos es beneficiós pels esportistes.

### **Augmentar el suplement d'energia**

Els suplementes d'aquesta categoria són la carnitina, el piruvat i la ribosa així com altres substàncies menys conegudes. No s'ha comprovat que alguna d'elles augmenti el rendiment, malgrat les promeses publicitàries, no existeix cap estudi científic seriós que les avaluï.

### **Nutrició i sistema immunitari**

S'ha comprovat que els jugadors que entrenen de forma rigorosa solen ser propensos a contraure malalties lleus infeccioses. Això es generalment insignificant o superficial, però poden interrompre l'entrenament o fer que el jugador perdi una

competició important. L'entrenament rigorós pot comprometre el sistema immunològic del cos, generant alts nivells d'estrès hormonal i reduint la seva habilitat per lluitar contra aquestes infeccions.

Molts suplementos nutricionals, inclosa la glutamina, el zinc, el colostrum i altres, es troben en el mercat i proclamen estimular el sistema immunològic encara no compten amb estudis que demostrin la seva efectivitat. La millor estratègia comprovada inclou la ingesta d'una dieta alta en carbohidrats, amb un baix nivell d'estrès hormonal i un adequat descans.

### Suplements pels ossos i per articulacions sanes

L'entrenament rigorós suposa un desgast addicional pels ossos, les articulacions i les seves estructures associades i nombrosos suplementos són oferts per la cura d'aquests teixits. Els ossos sans necessiten un bon suplement de calci i vitamina D. En la majoria dels casos aquests nutrients són aportats per la pròpia dieta. Els jugadors que pateixen de problemes per insuficiència de densitat dels seus ossos han de buscar consell professional i sotmetre's a un a

un tractament supervisat per un metge especialista en esport.

La glucosamina, la condroitina, el metilsufonil metà (MSN) i altres productes són promoguts per les articulacions sanes. Un període llarg (de 2 a 6 mesos) de tractament de glucosamina pot proveir un alleujament subjectiu a les persones grans que pateixen ostra artritis, però no hi ha evidència de que beneficiï a jugadors sans.

### Suplements que podrien ser beneficiosos

Alguns suplementos ofereixen la probabilitat d'un augment del rendiment, aquests inclouen la creatina, la cafeïna, el bicarbonat i altres.

**Creatina:** Els suplementos de creatina poden incrementar la

quantitat d'energia emmagatzemada en els músculs, com fosfat de creatina, i augmentar el rendiment en alguna o varies competicions. Podria, fins i tot, augmentar la massa muscular, el que es útil per alguns jugadors però danyí per altres. En línies generals, també amb els suplementes, tot excés es maligne. La creatina es troba normalment en la carn vacuna i peix, però les dosis incloses en els suplementes (10 a 20 g per dia per 4 a 5 dies per cobrir les reserves i 2 a 3 g dia per mantenir-les) són majors de les que es troben en un dinar normal. Fins avui, no es coneixen efectes adversos de la creatina per a la salut.

**Cafeïna:** Una reduïda quantitat de cafeïna (1 a 3 mg/k) pot ajudar al rendiment en exercicis prolongats i pot ser útil en exercicis de curta durada. Aquestes dosis moderades poden ser trobades en les quantitats diàries de cafè, begudes amb cola i alguns productes esportius (gels). Per exemple, en una tassa petita de cafè o 750 ml d'una beguda de cola es troben 100mg de cafeïna. Les dosis majors de cafeïna no pareixen ser més efectives, i poden tenir resultats negatius com alteracions de la son i pobre qualitat de la son després de qualsevol activitat.

**Bicarbonats:** En exercicis molt forts, els músculs produeixen àcid lacti. Això es bo (entregar energia per permetre grans esforços) i dolent (causa dolor e interfereix amb les funcions musculars). De la mateixa manera que l'acidesa estomacal pot ser neutralitzada amb la ingesta de bicarbonat, el bicarbonat de sodi (en una dosis d'aproximadament 0,3 g per k de pes corporal) abans d'una activitat pot contrarestar els efectes negatius de l'àcid lacti. Els suplementes són àmpliament utilitzats per atletes en partits que poden causar fatiga en pocs minuts, i no s'ha pogut comprovar mitjançant estudis en els que es van simular models d'activitats de futbolistes cap benefici en la salut d'aquests. Pel contrari, hi ha un risc de problemes gastrointestinals, per això els jugadors haurien d'experimentar els efectes del bicarbonat en la fase

d'entrenament.

S'han desenvolupat nombrosos aliments esportius amb la finalitat de suplir una fórmula específica de nutrients i energia en una forma que sigui fàcil de consumir. Això pot ser valuós, doncs permet que els jugadors arribin a les seves necessitats específiques de nutrició quan els dinars diaris no són pràctics o no poden ser ingerits per altres qüestions especialment abans, durant o després d'una sessió d'exercicis. Alguns aliments que són beneficiosos pels esportistes són:

- Begudes esportives (font de fluïts i carbohidrats durant els exercicis)
- Gels esportius (ingesta addicional de carbohidrats, especialment durant els exercicis).
- Aliments líquids (carbohidrats, proteïnes, vitamines i minerals consumits abans del partit i després per la recuperació, o una dieta altament energètica).
- Barres de cereals (carbohidrats, proteïnes, vitamines i minerals, molt sovint són una forma sòlida dels aliments líquids). Per descomptat, un aspecte a tenir en compte és el cost d'aquests suplementes esportius si es decideix optar pel seu consum.

**Font: FIFA**