GREIX CORPORAL, UNA QÜESTIÓ DE SENTIT COMÚ

21 febrer, 2017

El depòsit de greix de cada cos és el balanç de l'energia consumida i gastada durant la nostra vida. Els greixos són el major depòsit d'energia del nostre cos, i és una forma eficient d'emmagatzemar l'excés d'energia per usar-lo en èpoques de necessitat.

Un jugador de futbol té un millor rendiment si la quantitat de greix corpòria és proporcional a les seves necessitats energètiques. Això varia segons la persona i la trajectòria professional del jugador, i per això, no es pot establir un valor ideal per cada individu. Si el nivell de greix del cos baixa massa, la salut patirà les conseqüències, però si és molt alt, el jugador no tindrà la mateixa agilitat degut a que té que carregar amb un pes innecessari. En aquest sentit, és important que els jugadors administrin de manera òptima la ingesta d'aliments i la despesa d'energia perquè el seu cos conservi la mida adequada i una bona constitució.

Estratègies per administrar la ingesta i balanç d'energia

Els jugadors han de controlar els seus nivells de greix, carbohidrats (combustible del cos) i proteïnes, administrant la toma i el consum d'aquests nutrients per separat.

Els jugadors han de seguir un pla d'alimentació per obtenir les seves metes específiques, sense dependre únicament de la gana per guiar-se de la ingesta d'energia. És recomanable comptar amb l'opinió d'un expert en nutrició per la elaboració d'un pla d'alimentació.

Els jugadors han de tenir un nombre separat de marcadors

biomètrics per monitoritzar els progressos de cadascuna de les seves metes relacionades amb l'energia.

El pes corporal no es un indicador precís o fiable del balanç d'energia. Monitoritzar el pes corporal pot ser enganyós i es pot interpretar aquesta informació de manera errònia.

El monitoratge de la disminució de la densitat del greix cutani amb el canvi de les estacions climàtiques, particularment si es realitzat per un especialista entrenat, pot brindar informació útil sobre els canvis en el depòsit de greix corporal. Les cetones de l'orina pot ser un indicador de la ingesta inadequada de carbohidrats. Els mesuraments dels canvis en la fortalesa muscular i resistència són un marcador biomètric útil del desenvolupament muscular.

A tenir en compte al reduir la ingesta d'energia

Si es veritat que molts jugadors redueixen la ingesta d'energia per perdre pes i greix corporal, és perjudicial si es disminueix la ingesta d'energia per sota dels nivells que afecten les funcions del cos sà.

Reserves d'energia = ingesta total d'energia – energia empleada en exercicis o activitats diàries.

Segons estudis recents, si la disponibilitat d'energia disminueix a menys d'una ingesta diària de 30 kcal per quilo de massa magra corporal (MMC), es produeix un dany substancial de les funcions metabòliques i hormonals que afecten el rendiment, el creixement i la salut.

En les dones, el resultat de la disminució d'energia és un trastorn de la funció reproductiva i la regularitat menstrual. Es creu que problemes similars també es presenten en jugadors masculins.

Els jugadors que requereixin consells per la pèrdua de pes o de greix han de consultar un nutricionista especialitat en

esports o dietista esportiu.

Si es precisa reduir la quantitat de greix corporal, s'ha de fer de forma gradual. Els jugadors poden evitar problemes potencials, al cuidar-se de no pujar de pes fora de temporada. Per tant d'aconseguir el pes i nivell de greix corporal ideal, el jugador haurà de prestar especial cura en l'elecció de la seva dieta i el nivell d'activitat fora de la temporada i en l'etapa prèvia a la temporada, sense afectar la seva salut i rendiment.

Per evitar mals irreversibles en l'estructura òssia del cos, la jugadora de futbol que pateixi de trastorns en la menstruació haurà de visitar un metge expert per ser examinada.