

ELS NUTRIENTS EN L'ESPORT

18 abril, 2017



Podem dir, en general, que totes les vitamines estan augmentades en els individus que porten una activitat física amb freqüència i d'una certa magnitud, malgrat que no es possible quantificar la quantitat necessària, i menys dintre de cada un dels esports.

Però, si portes una alimentació equilibrada i adequada en quantitat i qualitat respecte d'energia i macronutrients, també és adequada i equilibrada respecte dels micronutrients. Sempre tenint en compte que no ets un esportista d'alt rendiment.

Las RDA -Recommended Dietary Allowances, unes taules i quadres d'ingestes de calories, racions recomanades de proteïnes i vitamines editada en EEUU – en quantitats de nutrients són les mateixes per un esportista que per una persona de la mateixa edat, sexe i pes. No obstant, si es poden fer més precisions amb algunes d'elles.

Només en els casos de esportistes amb dietes de restricció calòrica (gimnastes) està recomanada l'aportació de suplement per compensar un possible dèficit. **En els esportistes, en general, no existeixen bases que justifiquin grans dosis de vitamines.**

Aspectes particulars:

- **Vitamines B1, B2 i B3:** Les ingestes recomanades estan en proporció a la despesa energètica total, aplicant-se els mateixos valors de referència que a la població general.
- **Vitamines A, C i E i betacaroteno:** donat el possible estrès oxidatiu que genera la realització de l'esport, es recomana assegurar una bona ingesta d'aquestes

vitamines que posseeixen caràcter antioxidant.

- **Calci:** el calci és determinant en la solidesa de l'esquelet, que intervé de forma decisiva en la resistència als traumatismes. Cobra especial importància en els esportistes adolescents els requeriments dels quals son majors a l'estar en fase de creixement. També s'ha d'assegurar la quantitat en els esportistes amb dietes de restricció calòrica. En aquests casos, el metge ha d'assegurar, mitjançant diferents proves, la correcta evolució de l'estat mineral ossi.
- **Ferro:** s'observen carències de ferro, generalment, en corredors de llarga distància, en les dones i en els que practiquen esports col·lectius de manera professional amb moltes sessions d'entrenament, com el futbol. Aquesta deficiència es deu a diversos factors: escassa absorció intestinal, insuficient aportació, augment de les pèrdues. S'aconsella assegurar una aportació d'uns 10mg/dia en l'adult i es pot augmentar en períodes d'entrenament intensiu de de competició fins un màxim de 30 mg/dia (futbol professional).

Font: FUNDACIÓ UNED