

ANÀLISI NUTRICIONAL DE BEGUES ESPORTIVES I BEGUES ENERGÈTIQUES

6 octubre, 2017



Per ampliar l'article sobre la mort sobtada i les begudes energètiques voldríem deixar clara la diferència amb les begudes esportives o isotòniques.

Fa anys van aparèixer les begudes energètiques (tipus Red Bull o Monster), i són moltes les persones que les confonen amb les begudes esportives com a Gatorade o Powerade.

Volem que coneguis les diferències entre les begudes esportives i les begudes energètiques, i que sàpigues quines són aptes pels esportistes.

Què hi ha dins de les begudes energètiques

Les begudes energètiques solen comercialitzar-se en mides de rondar els 250 mil·lilitres.

Entre els principals ingredients d'aquest tipus de begudes destaquen l'aigua, els carbohidrats i la cafeïna.

Algunes també contenen aminoàcids, proteïnes i vitamines. Altres ingredients comunament utilitzats inclouen la taurina, l'inositol, el ginseng, la glutamina, la galactosa, la creatina i la carnitina.

Per exemple, una llauna de Red Bull aporta: 110 kcal, 100 mg de sodi, 28 grams de carbohidrats (sacarosa i glucosa) i menys de 1 gram de proteïnes.

En la mateixa llauna de beguda energètica, també **tindràs 80**

mil·ligrams de cafeïna.

La inclusió de la cafeïna i d'altres ingredients com la taurina o el ginseng, són promocionats com efectius per donar-te un toc extra d'energia.

Què hi ha dins d'una beguda esportiva:

El Gatorade és una beguda esportiva quines principals funcions són l'abastiment de sodi (un dels electròlits clau) i l'aportació de carbohidrats per evitar l'esgotament de les reserves d'energia del teu cos.

Llavors, en una botella de beguda esportiva trobaràs principalment aigua, carbohidrats i electròlits:

GATORADE (354 ml)

CALORIES	80
GREIX	0
SODI (mg)	160
CARBOS (mg)	21
SUCRE (mg)	21
PROTEINES	0

L'aportació de carbohidrats típic de les begudes esportives provenen de sacarosa (el sucre de taula) i glucosa (dextrosa).

Encara que ambdós tipus de sucres proporcionen energia ràpida al teu cos, la dextrosa es absorbeix més ràpidament la sacarosa.

Comparativa

Ja t'hauràs adonat d'algunes diferències, però seguim analitzant-les

1.- CONCENTRACIONS DE CARBOHIDRATS

Mentre que les begudes esportives tenen una concentració

d'hidrats de carboni de 5/7 %, les begudes esportives tenen una concentració de quasi el doble.

És a dir, en la mateixa quantitat de líquid, **les begudes energètiques tenen molts més hidrats que les begudes esportives.**

Si penses que aquest és un punt a favor de les begudes energètiques, és important que tinguis en compte que una concentració d'entre el 5 i el 7 % **permet una millor absorció d'aigua** i nivells més estables de glucosa en sang i menor possibilitat de que es produeixin molèsties estomacals.

2.- QUANTITATS DE SODI

El sodi és un electròlit imprescindible.

Intervenien en l'equilibri dels líquids corporals per fora de les cèl·lules i és molt important per mantenir la pressió arterial.

El sodi també resulta necessari per que els nervis, els músculs i altres teixits corporals treballin apropiadament.

El manteniment d'un volum adequat de sodi és un factor clau en el rendiment esportiu, ja que està relacionat directament amb la capacitat per alliberar nutrients a les cèl·lules, per eliminar els subproductes metabòlics de les cèl·lules, per eliminar els subproductes metabòlics de les cèl·lules i per mantenir els percentatges de pèrdues de suor.

El sodi és un dels electròlits que perds quan transpires i per això és important mantenir els seus nivells elevats.

A mateixa quantitat de líquid, les begudes esportives tenen més del triple de sodi que les begudes energètiques.

3.- APORTACIÓ CALÒRICA.

Al tenir una quantitat realment superior de carbohidrats,

l'aportament calòric de les begudes energètiques també és realment superior.

Al consumir, 354 ml de beguda energètica, estem consumint 155 kcal, contra 80 kcal d'una beguda esportiva.