

ELS ALIMENTS ULTRAPROCESSATS AUGMENTEN EL RISC DE LESIONS

30 novembre, 2017



Segons quina alimentació segueixis, pot augmentar el risc de patir més lesions. Dietes en les quals hi ha poca ingesta de fruites i verdures, i un excessiu consum d'aliments ultraprocessats pot afavorir l'aparició de lesions, degut a la falta de micronutrients (vitamines i minerals) i l'estat d'inflamació en la que es troba el cos, produït per un excés d'àcids grassos omega 6, els quals són proinflamatoris i afavoreixen l'aparició de lesions.

La nutrició ens pot ajudar a contrarestar l'impacte negatiu d'una lesió, per tant és una peça clau, i els objectius d'una pauta nutricional específica en el lesionat són les següents:

- Manteniment d'una composició corporal adequada, intentant no augmentar de percentatge de greix corporal i afavorint el manteniment de la massa magra de l'esportista o minimitzant la seva pèrdua.
- Evitar les possibles deficiències d'energia, proteïnes i altres nutrients per afavorir la recuperació i cicatrització del teixit muscular.

Què són els aliments ultraprocessats?

Són preparacions industrials comestibles. Són insanes, estimulen l'apetit de forma artificial i el seu consum s'associa amb malalties. Has de fugir d'aquets aliments.

Aquests productes són preparacions industrials comestibles elaborades a partir de substàncies derivades d'altres aliments. Realment no tenen cap aliment complet, sinó una llarga llista d'ingredients. A més a més, aquests ingredients

solen portar un processament previ com la hidrogenació o fritura dels olis, la hidròlisi de les proteïnes o la refinació i extrusió de farines o cereals. En el seu etiquetat és freqüent llegir matèries primers refinades (farina, sucre, olis, vegetals, sal, proteïna, etc) i additius (conservants, colorants, edulcorants, potenciadors del sabor, emulsionants...

Exemples: ***patates fregides, gelats, hamburgueses, frankfurts, brioxeria industrial, melmelada, margarina, sopes en llauna, llet condensada, sucs artificials, begudes alcohòliques i carbonatades.***