

# FALSOS MITES SOBRE L'ALIMENTACIÓ ESPORTIVA

8 març, 2018



Són varies les falses creences que circulen pels ambients esportius sobre alguns aspectes relacionats amb l'alimentació dels esportistes. La falta de contrast sobre aquestes informacions fan que s'estenguin, perdurin en el temps, convertint-se en el que s'anomena "falsos mites" o "llegendes urbanes".

Es convenient conèixer algunes d'aquestes falses creences per evitar confusions i errors a l'hora de seguir una correcta alimentació i suplementació esportista.

## Falsos mites:

### **La pasta engreixa**

Ingerir una quantitat de pasta raonable i acord a la nostra despesa calòrica no farà que engreixem. Cent grams de pasta contenen unes 350 kcal, un 1 % de greix i la major part dels hidrats de carboni que conté són d'assimilació lenta. Engreixa més la salsa que escollim per acompanyar a la pasta que la mateixa en sí. Mentre l'aportació calòrica de la pasta sigui proporcional a la despesa calòrica que realitzem no hi haurà cap problema amb aquest aliment.

### **Prenent suplementes es pot prescindir d'algun menjar**

Suplementar l'alimentació, no vol dir substituir l'alimentació. Els suplementes es poden utilitzar per cobrir carències en els nutrients que no aportem en la dieta, sempre que es prenguin en dosis raonables i no els utilitzem com a substituïts dels dinars. Sempre és millor obtenir tots els

nutrients dels propis aliments, i només quan això no sigui possible recorrerem als suplementes.

### **Prendre únicament proteïna quan finalitzem l'exercici**

És molt freqüent, especialment als gimnasos, veure a esportistes prenent un batut de proteïna quan finalitzen l'entrenament. No està malament prendre proteïna després d'un entrenament exigent, però en aquest moment el metabolisme es troba accelerat i requereix d'un carbohidrat, preferiblement simple, per transportar aquesta proteïna que hem "robat" al múscul, per tant es convenint ingerir també aliments rics en sucres, com la fruita, ja que no assimilarem en la seva totalitat la quantitat de proteïna que hem ingerit.

### **No s'han de prendre carbohidrats ni en el berenar ni en el sopar perquè engreixen**

En aquest punt, simplement hem de ser planificats i tampoc hem de sacrificar tots els hidrats de carbono. Els hidrats de carbono són necessaris per obtenir energia i per assimilar la major quantitat de proteïna possible. Són els carbohidrats simples els que s'han d'evitar en aquests dinars si no anem a realitzar un entrenament. Es pot menjar perfectament patata bullida, arròs integral... I si fem algun esport aeròbic d'alta intensitat com ciclisme, o curses de llarga distància, la nit anterior podem sopar arròs o pasta sense cap problema. Per tant, es poden ingerir hidrats a partir de certa hora del dia sempre que sapiguem que dinem i la seva quantitat

### **S'han d'evitat tots els greixos**

És totalment fals. Hi ha greixos saludables i altres contraindicats, com els greixos saturats.

Les insaturades com l'omega 3 o 6 presents en el salmó, peix blau, alvocat, fruits secs... són necessaris i beneficiosos per l'organisme, ajudant sobre tot al correcte funcionament del sistema cardiovascular i, per tant, s'han d'ingerir en la seva

justa mesura.

### **Si no beguem llet es pot tenir dèficit de calci**

Sabem de la importància que té el bon estat dels nostres ossos per a la pràctica del futbol o altre esport. És cert que la llet conté calci, i es, possiblement, la principal i única font per la majoria de persones. Però existeixen altres aliments amb un contingut bastant més elevat de calci que no pas la llet, com les ametlles, llavors de sèsam, sardines en llauna, les figues seques, la soja o el pop.

### **A més proteïna ingerida, més múscul guanyarem**

Els excessos no són bons. Aportar 2 grams, o com a molt 2.5 grams de proteïna per cada quilo de massa corporal és el més recomanat per aconseguir de desenvolupament muscular adequat. Realitzar una dieta hiperproteica pot arribar a ocasionar problemes hepàtics i renals, i poden portar-nos a problemes com descalcificació òssia.

### **És bo prendre clares d'ou crues**

Quan prenem ou cru, la proteïna que conté és menys digerible, per tant, no estem aprofitant el contingut total d'aquesta. Al cuinar-lo es neutralitzen una sèrie de substàncies que conté l'ou i que impedeixen al nostre organisme aprofitar les vitamines, minerals i altres nutrients presents en ell. A més a més, és freqüent la presència de salmonel·la, i cuinar-los és una de les millors formes d'evitar salmonel·losis.