

# ALIMENTS QUE MAI DIRIES QUE SÓN BENEFICIOSOS PER FER ESPORT

15 març, 2018



Qui t'anava a dir que aliments com la xocolata o la cervesa podrien ser beneficiosos a l'hora de practicar esport. T'ho expliquem:

## Xocolata

El problema de la xocolata és la manera en la que es produeixen la majoria de les seves variants, en les quals mesclen tot el greix del cacau i afegeixen gran quantitat de sucre. Però si parlem d'un cacau desgreixat i sense sucre ja no parlem del mateix. I si diem que d'aquesta manera la xocolata té un efecte relaxant i ansiolític donada la seva composició nutricional, i que per l'exercici físic o pràctica esportiva és ideal i recomanat, la teva sorpresa serà majúscula.

Les xocolates que tenen més del 70 % de cacau són rics en flavonoides, que tenen grans quantitats d'antioxidants. Una circumstància que afavoreix les artèries. A més a més, són rics en fibres i en minerals com ferro, potassi, zinc i seleni.

Això vol dir que es pugui abusar de la xocolata i menjar-se mitja tauleta d'una vegada. De 10 a 30 grams diaris són suficients per gaudir dels seus beneficis sense tenir-ne efectes negatius.

El més recomanable és consumir-lo abans de fer exercici, però després també pot ajudar perquè una vegada finalitzes

l'activitat física el teu cos continua activat, i la xocolata contribueix a que torni a la calma com si fos un relaxant.

## Cervesa

La cervesa és completíssima, ja que aporta una gran quantitat de aminoàcids, carbohidrats que no són d'absorció ràpida, ja que aquesta està elaborada a partir de cereals. Aporta moltes vitamines, sobre tot del grup B, i és molt hidratant.

Són nombrosos els estudis que mencionen els beneficis de la cervesa com un excel·lent hidratant per després de l'exercici, a més de facilitar la recuperació dels músculs. És baix en calories i ajuda a disminuir els nivells de colesterol.

La clau és la diferència entre la que porta alcohol i la que no, ja que si bé tenen propietats molts semblants, s'ha de tenir en compte que l'alcohol no aporta cap nutrient.

La dosi recomanada és un got, com a molt un terci, però és important **recordar i ser conscient en tot moment de que qualsevol excés és dolent.**

## Síndria

La síndria és bona perquè bàsicament és 90 % aigua i la resta sucre. Té poc contingut calòric, uns 100 grams aporten unes 28 kcal.

Això es tradueix en termes de l'exercici que el cos rep una injecció d'energia important. La fructosa s'absorbeix molt ràpidament, proporcionant energia de forma molt immediata. El problema és que un excés de fructosa, si no la cremes es transforma en greix.

La síndria està en el grup d'aliments amb abundants vitamines C i del grup B, sobre tot B9, imprescindibles per la recuperació muscular.

## Oli de coco verge

És un dels aliments que està molt de moda perquè és molt ric en àcids grassos de cadena mitjana, que està demostrat científicament que proporcionen moltíssima energia.

S'ha fet un estudi recent al Japó en el qual es van dividir dos grups, un amb àcids grassos de cadena mitja i altre amb àcids grassos de cadena llarga, que són els més comuns. S'ha demostrat que el primer grup aportava més energia i la mantenia durant més temps. També s'ha descobert que té un efecte termogènic, que ajuda a disminuir els nivells de greixos a l'organisme i també el colesterol.

I una cosa importantíssima per l'esport, retarda la producció d'àcid làctic, per la qual cosa la fatiga muscular triga molt més en arribar. L'oli de coco es pot utilitzar per cuinar o d'acompanyant a les amanides, encara que hi ha variants al mercat com a begudes.

## Fruits secs

Els tres fruits secs imprescindibles per l'esport són: l'ametlla, les nous i l'avellana. Aquests aliments aporten una quantitat de minerals específics per les contraccions musculars com són el calci, el magnesi, el potassi i els fòsfor. També proporcionen vitamines B i C, proteïna, carbohidrats i àcids grassos. Entre 15 i 20 grams seria la dosi perfecta.

**Font: Juan Francisco Marco Satorre, professor Alt Rendiment**