

RAONS PER PRENDRE IOGURT FENT ESPORT

6 juny, 2018



Les necessitats nutricionals d'un esportista habitual no són les mateixes d'una persona que no és practicant de cap activitat esportiva. Les aportacions d'energia i de nutrició són molt més grans en un esportista com és evident. Com sempre hem defensat és molt important tenir una ingesta calòrica suficient i seguir una dieta equilibrada per mantenir una bona salut esportiva.

Els esportistes han d'assegurar-es nutrients com:

- **Hidrats de carbono:** la principal font d'energia per fer exercici, i tenir les reserves necessàries.
- **Proteïnes:** essencials pel desenvolupament dels músculs.
- **Greixos:** que ens aportin energia per quant s'acabin les reserves d'hidrats.

I sempre amb una dieta rica en **antioxidants** que minimitzin l'estrès oxidatiu que provoca l'activitat esportiva.

Quin paper jugar el iogurt en un esportista?

Els iogurts són una font d'aminoàcids essencials, potassi, fòsfor, calci i magnesi (minerals importantíssims pels nostres ossis i músculs. I també els bacteris probiòtics tant beneficiosos per la flora intestinal. Sense oblidar-nos del calci de fàcil absorció.

Si en una persona adulta són necessaris entre 800-1000 mg de calci al dia, en l'esportista la demanda és més gran, per la massa òssia o les pèrdues extremes de suor. L'aportació de iogurts i llets fermentades en esportistes professionals és molt important com a conseqüència del risc de infeccions per

la disminució d'anticossos per culpa de l'exercici intens. Aquests efectes són iguals si es tracta d'un esportista amateur p d'un esportista d'elit. El consum de iogurts ajuda a mantenir l'equilibri en la flora bacteriana.

El consum de iogurt potencia els sistema neuromuscular:

Les vitamines del grup B mantenen un correcte funcionament del sistema neuromuscular així com la recuperació de músculs lesionats.

El magnesi cobreix un 5 per cent de les nostres necessitats com: funcionament dels sistema nerviós, la reducció de fatiga o cansament. Sempre que el iogurt estigui integrat dins d'una dieta completa i equilibrada, adaptada a l'esportista en particular.

Evita les rampes musculars:

Conjuntament amb una bona hidratació, el iogurt evita les rampes a les cames, degut al seu contingut en calci, que és un mineral relacionat amb la contracció muscular, i que ajuda al magnesi, encarregat de relaxar la musculatura.

Enforteix músculs i ossos:

El calci, fòsfor i magnesi col·laboren en el manteniment de la densitat òssia i tot el sistema muscular i esquelètic, sempre que es mantingui una activitat física de forma habitual i combinada amb una alimentació adequada.

Facilita una recuperació més ràpida:

El iogurt, com un aliment ric en proteïnes, col·labora en la recuperació de teixits i en la formació de múscul. Afavorint l'arribada d'aminoàcids al teixit muscular.