

10 REGLES PER PLANIFICAR LA TEVA ALIMENTACIÓ ESPORTIVA

22 novembre, 2018



L'alimentació juga un paper molt important en el dia a dia a l'hora d'aconseguir els teus objectius: aconseguir un major rendiment, millorar les teves marques, guanyar massa muscular, recuperar-se de l'esforç, tenir més energia, perdre pes.

1. **ALIMENTS SALUDABLES:** Allunyat de dietes miracles, suplementos innecessaris, falsos crema-greixos, pastilles per millorar el rendiment... És important començar els ciments amb una bona alimentació. Un bon pla nutricional.
2. **HIDRATAT:** Entre el 50-60% del teu cos és aigua. Qualsevol reacció química que s'origina en el teu organisme es dona en mig aquós: els músculs no són una excepció. Una lleugera deshidratació (entre el 2-3%) implica una baixada de rendiment. És més, un múscul deshidratat és més factible de patir lesions.
3. **CENTRA LA TEVA DIETA EN ALIMENTS NATURALS:** Són molts més barats, nutritius i t'ajudaran a cobrir les teves necessitats diàries de nutrients. D'aquesta forma aconseguixes ingerir grans quantitats de sal, conservants i colorants artificials, greixos i una infinitat de productes que no sabem l'impacte que tindran en el nostre organisme a llarg termini. Pots incloure aliments amb propietats digestives i gaudir dels beneficis del gingebre: per refredats, pèrdua de pes, millora digestió, antiinflamatori...
4. **Dona prioritat al consum de verdures i fruites.** No existeix una dieta saludable per obtenir un bon rendiment si la base dietètica no es regeix per les fruites i verdures. Aquestes ens donen minerals,

vitamines, fibra, antioxidants i fito nutrients que no trobaràs en altres aliments.

5. **Planifica els teus menjars:** És una de les millors formes d'assegurar que menjaràs tot allò que et convé. Si deixes la teva elecció a la que surti i tinguis un moment de molta gana, probablement optaràs per agafar el que tinguis en aquell moment enlloc de menjar el que realment hauries d'ingerir. Planifica, compra i prepara el que necessites amb antelació per cada ocasió.
6. **ATENCIÓ AL TEMPS DE NUTRICIÓ (NUTRIENT TIMING):** Saber escollir què menjar abans, durant i després de l'exercici. Es generen molts canvis metabòlics en el teu múscul durant l'activitat física i a posteriori. Ens interessa rendir al màxim, optimitzar les adaptacions a l'entrenament i accelerar la recuperació entre entrenaments. Per això, és important proporcionar-li als músculs tots i cadascuns dels nutrients que necessita per expressar el seu màxim potencial. Això és clau i de gran importància en nutrició esportiva.
7. **ADEU A LA POR ALS GREIXOS:** Durant molts anys els esportistes han tingut pànic als greixos. Ara se sap que una dieta molt baixa en greixos té un impacte negatiu en el rendiment i en la salut. En veritat, els greixos van més enllà de ser un aliment molt calòric i segons quines escollis beneficiarà la teva salut cardiovascular. Com els àcids essencials omega-3 (no els podem fabricar nosaltres) que exerceixen funcions estructurals molt importants i regulen els processos inflamatoris; es troben en peixos grassos o en llavors (llinosa), en els fruits secs (ametlles, nous, o pistatxos). Una dieta molt baixa en greixos saturats pot desencadena una baixada del nivell de testosterona. No hem de prendre ni molts ni pocs greixos. Les justes però les de millor qualitat. Introdueix a la teva dieta aliments rics en greixos saludables: fruits secs, oli d'oliva, alvocat o llavors.
8. **Fuig de la fòbia als carbohidrats.** Moltes de les

anomenades dietes miracle parlen de les falses bondats per la salut i beneficis en el rendiment al reduir bondats per la salut i beneficis en el rendiment al reduir al mínim el consum d'hidrats de carbono. No existeix evidència de que sigui cert. Podria afectar molt seriosament al rendiment esportiu i a la regulació hormonal. Has d'ajustar la ingesta de carbohidrats personalitzada al teu nivell d'activitat física; escull hidrats de carbono de qualitat: llegums, fruites, tuberculs, cereals integrals. Evita els sucres refinats afegits i els productes refinats en general.

9. **Òptim consum de proteïnes:** Les proteïnes són imprescindibles per poder recuperar, regenerar i reparar els teixits musculars que han estat danyats o excessivament utilitzats durant l'entrenament.
10. **Abans d'incloure suplement, millor informat:** El mercat dels suplement per esportistes és múltiple i variat. Tots prometen resultats de cine. Però, en realitat, només uns pocs es troben amb el suport científic que avaluï els seus beneficis. En el millor dels casos, llençaràs els diners. En el pitjor dels casos, consumiràs productes adulterats que porten substàncies no declarades, molts resulten ser dopant i poden, fins i tot, afectar a la teva salut. Per això, abans de començar a prendre suplement pel teu compte, consulta amb un professional qualificat.