

RECUPERAR-SE DE LA FATIGA DESPRÉS UN PARTIT DE FUTBOL

13 desembre, 2018

El futbol és un esport que es caracteritza per una complexa organització d'accions amb intensitat en poc temps, en condicions molt competitives i amb diversitat d'accions tècniques, conjuntament amb una alta intensitat d'exercici aeròbic. Els jugadors de futbol poden arribar a recórrer durant un partit de cinc a 14 kilòmetres. Tot un desgast físic que requereix una pauta dietètica que tingui molt en compte la despesa calòrica que té cada jugador respecte a la posició que ocupa al camp i el paper que desenvolupa en el joc del seu equip.

Per crear aquesta pauta és necessari conèixer la composició corporal de cada jugador i ajustant la ingesta d'hidrats de carboni, proteïnes i lípids segons les necessitats de cada jugador.

Hem de tenir clar, que les aportacions nutricionals en els esportistes són clarament molt superiors a les que necessiten persones sedentàries. Per tant, en els processos de recuperació després d'un esforç físic com el provocat per un partit de futbol, han portat als esportistes a complementar la seva dieta amb determinats nutrients que milloren d'una manera o altre la seva recuperació i rendiment.

És aquí quan entra en joc el terme "**ajuda ergogenètica**", tot aquell producte que millora la capacitat de treball d'un esportista. Aquí entren tots els suplementos per esportistes que tenen per objectiu la millora del rendiment esportiu. I d'entre aquest, ens centrarem en els suplementos naturals.

Un dels productes que ens pot ajudar a recuperar les forces perdudes és el **ginseng**.

Propietats del ginseng.

El ginseng és una arrel que les medicines orientals utilitzen des de fa mil·lennis. La medicina tradicional xinesa considera el ginseng un tonificant del Qi (la nostra energia). Si parlem del ginseng des de la perspectiva de la medicina moderna, aquesta substància potencia el sistema hipotàlem – hipofisiari estimulant la secreció de cortisona, una hormona que és la responsable de posar-nos en funcionament quan ens aixequem al matí. Uns alts nivells d'estrès augmentaran els nostres nivells de cortisona. El ginseng potencia el consum d'àcids greixos i augmenta la contracció i excitabilitat dels nostres músculs. Malgrat aquestes excel·lents propietats, s'ha de prendre de forma moderada perquè, si tenim un índex de cortisona elevat, embellirem més d'hora pel metabolisme oxidatiu.

Durant un partit de futbol, el ginseng permet reduir els efectes catabòlics (destrucció muscular) de la cortisona, mitigant les senyals de fatiga i millorant la capacitat de la nostra resistència.

Malgrat que també té els seus detractors, hi ha estudis que demostren que prendre més de 200 mg diaris de ginseng durant més de vuit setmanes incrementa el rendiment físic i mental.

Ingredients actius del ginseng

Són els denominats ginsenòsids i segons les investigacions realitzades en animals, els compostos de l'arrel permeten incrementar la resistència a l'exercici físic, estimula la síntesi de proteïnes, inhibeix l'agregació plaquetària evitant així, processos trombòtics, prevenint els danys originats per l'estrès, reforçant el sistema immune.

Els estudis en humans mostren que el ginseng és un adaptògen , és a dir, permet al cos adaptar-se a l'estrès a l'augmentar la resistència, incrementant la vitalitat, la capacitat física i psíquica.

A més a més dels ginsenòsids, l'arrel de ginseng compte aminoàcids, fitoestrògens, àcids greixos essencials, vitamines i minerals.

Per tots aquests compostos i les diferents accions observades en estudis, el ginseng col·labora en l'increment del rendiment físic i intel·lectual.

Tanmateix, s'ha demostrat que el ginseng redueix els nivells de glucosa en sang, la qual cosa podria ser de gran ajuda per les persones diabètiques. Però, al tractar-se d'un potent estimulants del sistema nerviós s'ha d'utilitzar sota criteri professional qui determinarà les dosis efectives i segures.

És a dir, si bé és un ingredient natural que s'utilitza per múltiples esportistes per incrementar la seva energia i rendiment s'ha de tenir precaució pel seu ús i dosificació.

No s'han trobat efectes secundaris significatius, però com sempre diem, cada persona és diferent i per tant s'ha de seguir les recomanacions professionals.