

LA DIETA DEL FUTBOLISTA

17 gener, 2019



Convé aclarir la implicació d'alguns grups d'aliments en la dieta del futbolista, així com alguns additius o tipus de productes que caldria evitar o prendre amb moderació en aquells que es dedicant al futbol:

Grups de cereals:

Aquest grup ha de ser la base de la dieta i ha d'estar present en tots els dinars perquè són els aliments que aporten energia a curt i mig termini. Precisament és el termini d'energia que els jugadors de futbol necessiten.

Els cereals més consumits són: arròs, blat de moro, pasta bàsica, pa o biscotes. Però hi ha també altres cereals igualment atractius i més afins a la dieta del futbolista: civada, sorgo, sègol, mill, etcètera. Es poden prendre com a plat principal o com a ingredient que acompanya: amb verdures, llegums, enciams, guarnicions. I sempre hauran d'estar presents en tots els dinars.

Grup de sucres:

El sucre com tal i altres dolços estan presents en la dieta, però amb un control del seu ús, l'abús dels mateixos pot donar lloc a una absorció ràpida i a un pic de glucèmia (sucre en sang) anomenat síndrome Dumping que provoca malestar, suors freds, marejos, nàusees i vòmits i és habitual que termini desencadenant en una hipoglucèmia posterior. És preferible prendre els sucres repartits i millor amb els dinars.

És recomanable que siguin aliments que no porten el sucre associat al greix: sucre blanca o morena, mel, melmelada, confitura o gelats de gel.

Grup de proteïnes:

Les necessitats proteiques dels jugadors que disputen un Mundial de futbol, són lleugerament superiors a les de la població en general i es situen al voltant de 1,2-1,5g proteïna/kg pes/dia. Però no serveix de res augmentar el contingut de la proteïna, si es pren al nutrient energètic per excel·lència, l'hidrat de carbono. Perquè si no hi ha hidrats no hi ha energia i, en aquest cas, l'organisme prioritza obtenir energia i l'aconsegueix de les proteïnes, impeding que aquestes realitzin la seva funció de creació de massa muscular, reparació i creació de teixits. Tant mateix, no hi ha que oblidar l'aportació proteica que provingui, com a mínim al 50%, de fonts animals. Com aliments proteics d'origen animal es recomana prendre: pollastre, gall dindi, conill, parts magres de porc i vedella.

Com proteics vegetals: llegums (llentia, mongeta, pèsols, soja) o els seus derivats (tofu, hummus). També els cereals tenen component proteic: arròs, blat, ordi, civada, etcètera. I no podem deixar passar els fruits secs, petits en mida però grans en propietats nutritives i, en aquest cas, en proteïna vegetal. Nous, avellanes, ametlles, pistatxos o pipes són molt aconsellables en aquestes dietes. Però, important, sense torrar ni salar, és a dir, al natural. Si no, s'afegeixen greixos i sal que poden provocar sensació de set.

Grup de greixos:

Els greixos són el nutrient que es veu desafavorit en aquest repartiment de percentatges enfront a hidrats i proteïnes. La grassa s'utilitza com element d'obtenció d'energia però a més llarg termini. Si és cert que, durant un partit de 90 minuts, més una possible pròrroga, l'exercici arribar a ser tant intens i durador que la font hidrocarbonada s'acaba i hi ha que tirarà ma dels greixos.

El greix de menor elecció pel futbolista és l'oli verge extra,

que pot combinar-se amb oli de gira-sol per preparacions en fred. També es poden afegir alvocat als enciams i guarnicions. L'ús moderat de fruits secs com Snack o acompanyat a làctics o enciams li aporta un toc saborós i energètic.

Fibra alimentària:

És un component de l'alimentació no digerible pel nostre aparell digestiu. Té múltiples i variades funcions i beneficis en la salut, però en moments d'especial reposició d'elements perduts a través de la dieta, no és aconsellable afavorir el seu ús, ja que entorpeix l'absorció d'altres components, com pot ser el sucre, i pot ocasionar molèsties digestives i ganes d'anar a evacuar en moments poc propicis.

En aquest sentit, convé evitar, especialment en moments previs a les competicions: pa, pasta o arròs integrals. Tanmateix les verdures molt fibroses com carxofes, coliflor, cols de Brussel·les, card, col i grans quantitats d'ensalades amb vegetals crus tipus enciam, tomàquet o ceba.