

VUIT ALIMENTS IMPRESCINDIBLES A LA DIETA DEL JOVE FUTBOLISTA

18 novembre, 2019

Una nutrició adequada ajuda a millorar el rendiment físic a llarg termini. L'alimentació d'un esportista ha de consistir, principalment, en hidrats de carboni, proteïnes, greixos saludables, vitamines, minerals, antioxidants, fibra i aigua. La nutricionista Laura Isabel Arranz, professora del Departament de Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia de la Universitat de Barcelona, al seu llibre "Dinar bé. Juga millor", assenyala en primer lloc que "és essencial per proporcionar l'energia i els substrats imprescindibles pel creixement i l'activitat física", encara ressalta també el valor de la nutrició esportiva "en la reducció del cansament, reducció del risc de malalties i lesions i en l'acceleració de la recuperació. Tot això -precisa-, ha de completar-se amb la pressa de líquids, especialment aigua, per mantenir una correcta hidratació".

En aquest sentit, Arranz destaca vuit aliments imprescindibles per la pràctica habitual de l'esport, els quals són: cereals integrals, pa, plàtan, fruits secs i llavors, avena, alvocat, iogurt i xocolata negra.

Els cereals integrals són preferibles als refinats, encara que aquests són recomanables en els casos en els quals es practiqui una sessió esportiva de molt llarga durada com que facilitin l'absorció més ràpida de la glucosa. El pa constitueix una font d'hidrats de carboni complexos i, per tant, aporta energia per l'activitat física.

El plàtan, encara és una de les fruites amb major nombre de calories, és una bona font de sucres. Els fruits secs contenen gran quantitat de minerals, vitamines, hidrats de carboni i greixos saludables, encara que s'ha de moderar la seva

ingesta gràcies a la seva gran aportació calòrica. L'avena és important per la seva aportació en hidrats de carboni complexos i en fibra. L'alvocat conté greixos saludables i moltes vitamines. El iogurt és font de calci i baix en calories. És considerat com aliment probiòtic pels seus beneficis a la flora intestinal. La xocolata és molt important pel seu valor energètic.

L'alimentació és un part substancial a la pràctica esportiva. Contribueix al fet que els seus beneficis siguin majors. És per això per la qual cosa una persona que fa esport de forma habitual hagi de tenir una nutrició determinada. Això influeix en el seu rendiment esportiu, així com en el seu propi estat de salut en l'àmbit general.

Laura Arranz

Professora Departament Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia

Universitat de Barcelona