EL PODER DE LA DIETA VEGETARIANA EN L'ESPORT

18 juny, 2020

Cada dia són més els atletes professionals, o amateurs que, per un motiu o altre, decideixen reduir o eliminar el consum d'aliments d'origen animal. El moviment vegetarià està guanyant adeptes i, en aquest sentit, molts esportistes i entrenadors demanen assessorament.

Pots ser esportista d'elit consumin únicament aliments vegetals?

Segur que molts us heu fet aquesta pregunta, plantejant-vos reduir o eliminar el consum de carn o peix, però finalment no heu sigut capaços per por a no estar ben alimentats o pensant que el vostre rendiment no seria el mateix.

Actualment, que una dieta vegetariana ofereixi avantatges o inconvenients en el rendiment físic segueix sent una pregunta oberta. En aquest article donarem algunes pistes per resoldre aquest enigma sense posicionar-nos a favor o en contra d'un tipus d'alimentació en concret. De fet, no existeix la dieta ideal sinó que el més saludable és portar una alimentació adequada i adaptada a les nostres necessitats.

Qui és vegetarià?

Segons la International Vegeterian Union, és vegetarià tot aquell que segueix una dieta basada en aliments d'origen vegetal, amb o sense làctics, ous i/o mel. Quan parlem de vegetarians entenem que no ingereixen cap producte animal. Si es consumeix llet, ous o mel se li afegeix un prefix al concepte de "vegetarià" per distingir els diferents tipus de patró alimentari, tal com es mostra en la següent taula:

Patró alimentari	Lactis	Ous	Mel	Carn	Peix	Llana, cuir …
Mixta o omnívora	+	+	+	+	+	+
Ovolacteoveterariana	+	+	+	x	x	?
Lactovegetariana	+	x	+	x	x	?
Ovo vegetariana	x	+	+	x	x	?
Vegetariana	x	x	?	x	x	?
*Vegana	x	x	x	x	x	x

* Entenem per vegana aquella persona que segueix una alimentació vegetariana estricta i a més té un posicionament ètic i un estil de vida on s'evita el màxim consum de productes d'origen animal no només alimentari (també en roba, sabó, medicaments)

Salut i alimentació vegetariana

Està científicament demostrar que una alimentació basada en aliments d'origen vegetal té avantatges sobre la salut si l'acompanyem amb una dieta rica en carn. Les dietes vegetarianes s'han associat a múltiples beneficis per la salut i a efectes protectors molt significatius: un 25% menys d'incidència i mortalitat cardiovascular, un 15% menys d'incidència total del càncer, una menor taxa de colesterol, pressió arterial menor, menor risc de patir diabetis del tipus 2; a més de ser una dieta adequada per la prevenció i tractament de sobrepès. D'aquesta forma queda clar que els vegetarians que segueixen una dieta suficient i ben equilibrada tenen una salut tant o més bona que la dels omnívors.

Només evitant la carn i els productes d'origen animal no s'expliquen els beneficis en la salut de la dieta vegetariana. Probablement el principal factor dietètic que aporta aquests beneficis sigui l'augment del consum d'aliments integrals (fruita, verdures, hortalisses, llavors, fruits secs, llegums…) i tots els nutrients beneficiosos que s'associen a una major consum de fibra, minerals, fitoquímics i antioxidants.

En l'alimentació occidental tradicional els productes d'origen animal i processats poden arribar a presentar un 85-90% de les calories totals ingerides en un dia, i aquests aliments no contenen pràcticament antioxidants si substàncies fitoquímiques tan abundants en els aliments vegetals sense refinar.

Relació entre dieta vegetariana i rendiment esportiu:

Més enllà de si una dieta vegetariana millora o disminueix el rendiment esportiu, és importat tenir present que eliminar la carn i el peix de la dieta té una repercussió en la persona. Les dietes vegetarianes que cobreixen les necessitats energètiques i proporcionen una varietat d'aliments vegetals tals com soja, llegums, cereals, fruits secs i llavors poden proporcionar les proteïnes necessàries sense haver de recórrer a aliments especials o suplements.

Probablement els atletes vegetarians presentaran una menor concentració de creatina muscular per la falta d'una ingesta derivada de la dieta. La creatina és un dels suplements amb major evidència científica en la millora del rendiment i, en el cas dels esportistes vegetarians, pot tenir una implicació encara major.

Qualsevol persona, esportista o no, que segueixi una alimentació vegetariana haurà de suplementar-se amb vitamina B12 encara que consumeixi ous o lactis. En aquest sentit, l'evidència científica és contundent.

Conclusió:

L'evidència científica i els mateixos resultats dels esportistes en l'àmbit individual creuen cada dia més la hipòtesi que amb una alimentació vegana ben estructurada i planificada es poden assolir èxits esportius a més de gaudir de majors beneficis a nivell de salut.

Les dietes vegetarianes, veganes, flixitarianes,.. són opcions saludables per a esportistes d'elit per maximitzar el rendiment, recuperació, resistència i fer front a les malalties sempre que es prenguin llegums, verdures, hortalisses, llavors i grans integrals. Aquests suggeriments també són importants per esportistes no vegetarians.

Una nutrició d'èxit per maximitzar el rendiment esportiu durant tota una carrera esportiva va molt més enllà de consumir els suficients macronutrients (proteïnes , greixos i hidrats de carbono). És essencial la qualitat dels aliments i una gran densitat de micronutrients (vitamines, minerals, fibres, fotoquímics, antioxidants…), juntament amb un descans suficient, prendre el sol amb moderació i una vida relaxada amb estrès controlat.

En definitiva, una alimentació vegetariana pot ser tant o més efectiva per la pràctica de l'esport que una dieta omnívora, tenint en compte que una bona o mala alimentació no depèn de si es consumeixen aliments d'origen animal si no de com estigui planificada i adaptada a les nostres necessitats. Hi ha dietes vegetarianes molt dolentes i altres molt bones, així com també existeixen dietes