

LES FIGUES, UN ALIMENT ÒPTIM PER A ESPORTISTES

21 juliol, 2020

Les propietats nutricionals de les figues, entre les quals destaquen el seu gran poder energètic, fan que siguin especialment molt recomanables pels esportistes.

Els beneficiats de les figues en la salut dels esportistes és un fet que avalen molts professionals de la nutrició per la seva aportació en aigua i hidrats de carboni. Això si, desaconsellats dies abans d'una competició o durant aquesta pel seu elevat contingut en fibra, ja que poden crear problemes digestius.

Les figues destaquen pel seu contingut en aigua i en hidrats de carboni com hem dit, o sigui amb alt contingut de sacarosa, glucosa i fructosa. Aquests tres elements són els responsables del seu alt valor energètic. Malgrat que no tinguin una gran quantitat de proteïna, aquesta presenta tots els aminoàcids essencials i per tant constitueixen un excel·lent aliment beneficiós per tenir una bona funció del trànsit intestinal. Cada 100 grams de figues aporten 2,6 grams de fibra, per tant, són de gran ajut per aquells que pateixen estrenyiment o situacions patològiques com nivells elevats de colesterol. Contenen tant fibra soluble com insoluble. La primera té la capacitat de formar gels que dificulten l'absorció del greix i el colesterol, mentre que la fibra insoluble augmenta el volum dels excrements que propicia un augment de la velocitat del trànsit intestinal i arrossega les sals biliars, el que obliga al nostre organisme a sintetitzar més àcids a partir del colesterol i com a conseqüència, aquest disminueix.

També, les figues contenen petites quantitats de vitamina A, B6, C i tiamina. A més a més, s'aprecien certs nivells de minerals, com magnesi i potassi.

Les figues també poden incloure's dins dels aliments que, en el context d'una dieta variada i equilibrada, contribueix a

reduir el risc de càncer de còlon i altres tipus de tumors. També es poden aconsellar a diabètics, com qualsevol altre fruita, ja que el fet de tenir fibra farà que el sucre propi del fruit s'absorbeixi de forma més lenta.

La provitamina A de les figues poden reduir el risc de patir malalties cardiovasculars i neuronals degeneratives pel seu efecte antioxidant.