

# NUTRICIÓ EN LA DONA FUTBOLISTA I ESPORTISTA EN GENERAL

28 setembre, 2020

La nutrició juga un paper molt important en els esportistes, tant homes com a dones. Però, fisiològicament parlant, les dones posseeixen diferències amb els homes, per la qual cosa és important conèixer les necessitats nutricionals mentals de les dones esportistes.

El component fonamental per l'optimització del rendiment a través de la nutrició, és assegurar que els atletes consumin les quantitats adequades d'energia, carbohidrats, proteïnes i greixos a la seva dieta. Això contribueix a l'adquisició i manteniment de les condicions físiques adequades per assolir: un pes i composició corporal òptims i millorar la recuperació després de l'entrenament. El treball amb les dones esportistes per la millora en el rendiment és, en molts aspectes, similar al treball amb els masculins. Però, malgrat el considerable coneixement sobre la nutrició esportiva i la creixent participació de les dones en esdeveniments esportius, encara no existeix un cens pel que fa al règim nutricional adequat per les esportistes femenines contribueix a l'adquisició i manteniment de les condicions físiques adequades per assolir: un pes i composició corporal òptims i millorar la recuperació després de l'entrenament. El treball amb les dones esportistes per la millora en el rendiment és, en molts aspectes, similar al treball amb el gènere masculí. Però, malgrat el considerable coneixement sobre la nutrició esportiva i la creixent participació de les dones en els esdeveniments esportius, encara no hi ha un consens amb relació al règim nutricional adequat per a elles.

Malgrat que no s'han trobat justificacions per la falta

d'estudis en relació amb les dones esportistes, es planteja la possibilitat que la majoria de les recomanacions nutricionals, s'han basat en dades obtingudes en homes i s'han extrapolat al gènere femení.

Diferències fisiològiques entre homes i dones esportistes

Una de les principals diferències fisiològiques entre homes i dones, és la quantitat de massa muscular i la força, això crea necessitats energètiques i nutrimentals diferents. Les dones tenen una menor massa muscular i una estructura, en general, més petita.

Un altre factor important a la composició corporal és l'edat; a l'adolescència, les dones solen tenir un percentatge de greix major al qual tenen a l'edat adulta, això és degut a la necessitat de regular la producció hormonal.

La concentració d'hemoglobina en sang, és la principal variable que influeix en la capacitat del cos per oxigenar la sang; l'hemoglobina és la molècula encarregada de transportar l'oxigen present als glòbuls vermells. L'home adult té al voltant del 6% més de glòbuls vermells i 10% més d'hemoglobina en 100 ml de sang.

Això assenyala que les dones posseeixen quasi sempre una menor capacitat d'oxigenació, per la qual cosa, una dona hauria de proveir una quantitat major de sang als teixits per igualar la quantitat d'oxigen que un home pot subministrar, sense realitzar el mateix esforç.

### **Disponibilitat energètica**

El terme disponibilitat energètica, es refereix a la quantitat de kilocalories necessàries per mantenir les funcions corporals en forma adequada i sense alteracions, en el cas de les dones esportistes adequada i sense alteracions, en el cas de les esportistes, es refereix a l'energia empleada per mantenir l'activitat física vigorosa i constant.

S'ha demostrat que 30 kcal/kg/dia implica una disponibilitat energètica suficient per conservar la funció reproductiva i la salut òssia. S'ha determinat que basta només un període de cinc dies de disponibilitat energètica per sota de 30 kcal/kg/dia perquè la pols de l'hormona luteïnitzant es

vegi alterat de forma crítica; si això continua, s'observa durant el primer mes una elevada prevalença de supressió lútia i anovulació que s'incrementa en els mesos subseqüents.

### **Consum de macronutrients i energia a la dona esportista.**

Les dones esportistes, consumeixen energia i macronutrients en una quantitat inferior als homes, independentment de compleixin o no les recomanacions. La proteïna és el macronutrient que més es troba en les recomanacions nutricionals en les dones. Això garanteix la síntesi de proteïnes musculars, el manteniment de la massa muscular i la recuperació després de l'exercici. En una revisió, s'ha trobat que els valors de mitjana del consum de proteïnes en dones oscil·len entre 1.2 a 1,8 g/kg/dia, depenent del temps i intensitat a l'exercici físic practicat. El dèficit més gran que presenten les dones atletes és en l'àmbit energètic i d'hidrats de carboni.

En el 80% dels estudis, la ingesta d'hidrats de carboni, es troben per sota de les recomanacions. Una ingesta deficient d'aquest macronutrient, afecta negativament a l'exercici d'alta intensitat i al rendiment, de la mateixa forma pot comprometre la funció immune i disminuir el rendiment. El consum d'energia, ha de ser suficient per compensar la despesa energètica de l'entrenament o la competició i garantir la recuperació i adaptació a l'exercici, però, el 70% dels estudis, presenten un dèficit energètic. La ingesta d'energia deficient es defineix com un dels símptomes de la Triada de la dona esportista, i les dones poden presentar un dels 3 símptomes d'aquesta, conduint a una interrupció al cicle menstrual i, posteriorment a la mala salut òssia.

Al 50% dels casos, el consum de greixos va ser superior a les recomanacions nutricionals. Aquesta sobre ingesta, compromet la reposició del glucogen muscular i la reparació dels teixits musculars en interferir en el consum de quantitats adequades d'hidrats de carboni i proteïnes.

### **Conclusions**

Malgrat que la nutrició té un paper molt important en el rendiment en homes i dones, existeixen poques investigacions

enfocades en la nutrició de la dona esportista, però, és important mencionar, que les investigacions actuals, assenyalen que el consum de calories i carbohidrats en les dones, està per sota del recomanat. Aquesta situació pot desencadenar problemes, no només en el rendiment, sinó fins i tot afectar la salut de les dones esportistes.