

LA FINESTRA METABÒLICA: PERQUÈ MENJAR JUST DESPRÉS D'ENTRENAR

21 octubre, 2020

La finestra metabòlica és el terme amb el qual els nutricionistes es refereixen al temps immediatament posterior a l'entrenament. En aquesta estona, especialment els primers 45 minuts posteriors, el cos és més receptiu a l'assimilació dels nutrients que prenguis. Existeixen diferents postures sobre els beneficis específics de consumir nutrients en aquest període de finestra metabòlica.

El terme prové del culturisme, però s'ha popularitzat en els darrers anys entre esportistes de disciplines variades perquè, al cap i a la fi, es tracta d'aprofitar el millor possible l'entrenament i la recuperació posterior.

Això val per tots, qualsevol que sigui l'esport que practiquis, però serà més evident en esports de resistència i després d'esforços de llarga durada, com és el cas del futbol.

Finestra metabòlica: 45 minuts singulars

L'organisme actiu necessita energia, que obté de metabolitzar conjuntament (i en diferents percentatges, segons la intensitat de l'esforç) hidrats, lípids i proteïnes. Els dipòsits d'hidrats, presents principalment en forma de glucogen muscular, escassegen més o menys al cap de 45 minuts des de l'inici de l'activitat (òbviament, en funció de la intensitat de l'entrenament), de forma que per mantenir l'energia l'organisme comença a destruir els teixits musculars en un procés denominat "catabolisme".

El teu cos experimenta una sèrie d'efectes passatgers just després d'un entrenament intens. Així, l'organisme manté un consum d'oxigen superior a l'habitual i, per detenir els processos catabòlics i començar un procés anabòlic (de recuperació), necessita pujar els nivells en sang d'insulina,

que és la precursora de la majoria dels processos anabòlics i de recuperació.

Consumint els aliments adequats afavoreixes la reversió d'un procés catabòlic de degradació muscular a un procés anabòlic de recuperació d'aquests mateixos músculs.

El mètode més fàcil per incrementar els nivells d'insulina és consumir en primera instància carbohidrats de ràpida absorció, com fruita, suc o fruits secs (que no engreixen). Si l'esforç ha estat extenuant, la primera reposició s'hauria de fer en forma de líquids ensucrats i rics en electròlits. D'aquesta forma, ingerint els aliments adequats afavoreixes la reversió d'un procés catabòlic de degradació muscular a un procés anabòlic de recuperació d'aquests mateixos músculs. Fins dues hores després de fer esport, el teu cos rebrà millor els macronutrients (carbohidrats, proteïnes i greixos), perquè el consum de glucogen muscular (principal font d'energia durant l'exercici) augmenta la sensibilitat a la insulina. Hi ha estudis que assenyalen que l'augment de la síntesi de glucogen arriba fins a les sis hores posteriors a l'exercici.

Aliments més adients

El fet de ser un aliment adequat depèn de la seva relació amb aquest procés metabòlic. Els defensors d'aquesta tesi advoquen per una ingesta que combini els carbohidrats d'alt índex de glucèmia (per afavorir la seva entrada en els músculs a través de la insulina) amb proteïnes, que faciliten el procés de síntesi de fibres musculars, en la proporció de tres o quatre parts de carbohidrats per una de proteïnes.

Aquests aliments es venen en preparats que fixen una proporció idònia (els famosos batuts postentrenament), però òbviament, també pots trobar-los en una alimentació natural. Són ideals els carbonutrients d'alt nivell de glucèmia, com suc batut de llet amb fruites, com el plàtan, que afavoreixen l'anabolisme. Per exemple, dos iogurts desnatats naturals, una poma, un grapat de nous; o 60 grams de pa, dos talls d'embotit de gall d'indi o pernil dolç, i un plàtan.

El millor moment per alimentar-te

Es tracta d'aproximacions, perquè hi ha controvèrsia

científica sobre el mateix concepte de finestra metabòlica, però els defensors d'aquesta tesi creuen que el millor moment són els primers 45 minuts posteriors a l'exercici. En aquest període el teu cos és més receptiu a la captació de glucosa i proteïnes.

Alimentar-te correctament no només després de l'entrenament o partit, sinó també com hàbit de vida, sempre serà beneficiós per a la teva recuperació i benestar.

Passats 60 minuts la síntesi proteica s'alentirà fins que, arribats a les dues hores, els receptors d'insulina es tornin resistents. Altres nutricionistes rebutgen que la finestra metabòlica afavoreixi el creixement muscular (com es pretén en determinats cercles culturistes) perquè no està demostrat que acceleri la síntesi proteínica en els músculs.

Alimentar-se bé després de l'exercici té altres beneficis:

- Evitar lesions reduint el dany muscular.
- Accelerar l'eliminació de desfets de l'entrenament en augmentar el flux sanguini.
- Augmentar la capacitat de recuperació dels nivells de glucogen en els músculs i enfortir el sistema immunitari.

Així que, demostrat o no els beneficis de reposar nutrients durant la finestra metabòlica, del que no hi ha dubte és de què alimentar-te correctament no només després d'entrenar, sinó com hàbit de vida, sempre serà beneficiós per a la teva recuperació i benestar.