

# L'ALVOCAT I ELS SEUS BENEFICIS PELS ESPORTISTES

18 gener, 2021

L'alvocat conté una varietat de nutrients essencials i importants fitoquímics. Entre altres nutrients aporta el següent: fibra, potassi, magnesi, vitamines A, E, K, folat, vitamina C, B-6, luteïna/zeaxantina, fitosterols, àcids greixos monoinsaturats.

El consum habitual és de mig alvocat (68 g), la qual cosa aporta unes 114 kcal.

El greix de l'alvocat conté un 71 % d'àcids greixos monoinsaturats, 13 % de poliinsaturats i 16% d'àcids greixos saturats, la qual cosa ajuda a promoure un perfil lipídic (de greixos) saludable i millora la biodisponibilitat de vitamines liposolubles i fitoquímics de l'alvocat o d'altres fruites i verdures que es consumeixen amb l'alvocat.

L'alvocat ajuda a mantenir la salut cardiovascular i podria ajudar al control del pes i l'envelliment saludable. Les persones que consumeixen alvocat tenen nivells alts de colesterol HDL (l'anomenat colesterol bo), menor risc de síndrome metabòlic, un menor pes, més baix IMC (Índex Massa Corporal) i perímetre abdominal que les persones que no el consumeixen.

Un alvocat (136 g.) té un perfil de nutrients i fitoquímics

similar a 42.5 g. d'ametlles, pistatxos o nous, els quals tenen certificades "claims" (beneficis per la salut) de salut cardiovascular. A més, aporta menys de la meitat de calories que aquests fruits secs.

El consum de 0,5-1,5 alvocats per dia podrien ajudar a mantenir nivells normals de colesterol total en homes. En un estudi, la meitat dels participants van experimentar una reducció el colesterol total entre 9-43% i la resta van experimentar un efecte neutre, però cap participant va patir un augment dl colesterol total. A més, no van guanyar pes quan es va afegir l'alvocat a la seva dieta habitual.

Com que mig alvocat aporta 4.6gr. de fibra, el consum moderat d'alvocat pot ajudar a aconseguir la ingesta adequada de 14 g. de fibra per cada 1000 Kcal, ja que un terç d'aquesta quantitat de fibra s'aconsegueix amb mig alvocat.

El seu consum adequat de potassi podria promoure el control de la pressió arterial en adults. Mig alvocat conté 345 mg. de potassi i és molt baix en sodi, aportant només 5.5 mg. Els aliments apropiats pel "claim" de pressió arterial han de contenir 350 mg, de potassi i menys de 140 mg. de sodi per ració.

L'alvocat és la fruita més rica en fitosterols, conté 57 mg per ració, mentre que altres fruites contenen 3 mg per ració. Malgrat que el seu contingut és menor que el d'aliments fortificats i suplementes, la seva matriu de greix fa que tingui un major poder per bloquejar l'absorció del colesterol en l'intestí que els aliments fortificats i suplementes.

L'envelliment saludable: alguns estudis suggereixen que les xantofil·les presents en l'alvocat podrien tenir efectes antioxidants i protectors del DNA amb efectes protectors sobre l'envelliment.

També aporta salut ocular i salut de la pell (luteïna i zeaxantina).

### **Conclusions beneficis en esportistes**

L'exercici físic millora per si mateix la salut cardiovascular, per la qual cosa en esportistes entrenats

aquest aspecte de l'alvocat seria complementari, per millorar encara més el perfil lipídic, la pressió arterial, etc. En aquest sentit, el fet que el greix insaturat en l'alvocat augmenta l'absorció de carotenoides, els quals tenen un paper molt important per la resta d'aspectes beneficis que venen a continuació.

S'ha vist que també contribueix a la sacietat, per la qual cosa en esportistes que necessitin baixar de pes en un moment determinat de la temporada, podria utilitzar-se tenint en compte les sensacions del mateix esportista. Per exemple, si passa fam mentre està fent una dieta hipercalòrica, etc.

Resulta molt interessant el seu contingut en antioxidants, a més de pèl seu paper en l'envelliment saludable, perquè els esportistes generen una gran quantitat de radicals lliures provocats per l'exercici, i tenen uns requeriments molt major d'antioxidants que la població sedentària.

Com que els esportistes tenen una major exposició de les articulacions a la tensió provocada per l'exercici, pot haver-hi un desgast prematur d'aquestes. És interessant el paper de les xantofil·les de l'alvocat en aquest aspecte, ja que poden jugar un paper protector en l'osteartritis.