

¿ÉS BO EL PA PELS ESPORTISTES?

9 març, 2021

El pa és un producte alimentari obtingut mitjançant el fornejat d'una massa que es compon de farina d'un cereal, llevats (fan que la massa fermenti i es torni esponjosa), aigua i sal. Freqüentment, el cereal utilitzat sol ser el blat, però també es poden utilitzar farines com la de sègol, civada, blat de moro i arròs. No hem d'incloure entre aquestes farines la d'espelta, ja que es tracta d'una varietat del blat.

Composició nutricional del pa

El pa és font de proteïnes, hidrats de carboni, fibra, vitamines i minerals.

- La proteïna principal del pa és el gluten, la qual li dóna a la farina la capacitat de ser panificable, però, en algunes persones, presenta problemes a l'hora de digerir-la.
- Els hidrats de carboni del pa són principalment complexos (midons). Però, l'índex glucèmic del pa integral és lleugerament inferior al del pa blanc. Això es deu a la seva baixa aportació de fibra del segon.
- Per cada 100 g de pa, ens aporta aproximadament 8,5 grams de fibra (integral) o 2,4 grams (refinat).
- Les vitamines més presents en el pa (en major mesura en l'integral) són la B1 i la B3. Per altre costat, la primera s'encarrega de la metabolització dels carbohidrats i la segona, a més de transformar els aliments en energia, ajuda al correcte funcionament de l'aparell digestiu, els nervis i la pell.
- Els minerals que ens aporta el pa són el seleni, fòsfor, ferro, magnesi, i zinc.

¿És recomanable menjar pa si ets esportista?

El pa és un aliment més dintre de la dieta d'un esportista. Però, les característiques i objectius dels esportistes

determinen si l'ha d'incloure o no en la seva dieta, i en cas d'incorporar-lo, quin tipus de pa i quantitat.

Si l'esportista se li ha diagnosticat celiàquia o una sensibilitat al gluten no celíaca, evidentment prescindirem d'aquest aliment o buscarem producte que no continguin aquesta proteïna.

Quan el gluten es tolera correctament, la decisió de consumir pa, a més de per als gustos i hàbits de l'esportista, depèn de la seva despesa calòrica i el seu objectiu.

Per un altre costat, si el subjecte té una despesa energètica moderada i pretén millorar la seva composició corporal, recomanen que, en cas de consumir pa, opti per la versió integral que, a més d'un millor valor nutricional, contribueix a una major sacietat.