

LA MILLOR BARRETA ENERGÈTICA: EL PLÀTAN

27 març, 2021

No és la primera vegada que parlem de les virtuts del plàtan. Una fruita fàcil de transportar de menjar. Com més madurs estan, tenen més digestibilitat. Per tant, podem consumir-los prèviament i posteriorment a la realització de qualsevol pràctica esportiva. Però, només es podran consumir de forma quan l'esport que tinguem doni el temps de pausa que ens permeti digerir-lo correctament i no ens provoqui problemes gastrointestinals.

Composició nutricional del plàtan

El plàtan és font de fibra, potassi, vitamina B6 i inulina, un polisacàrid compost per cadenes de fructosa.

– Energia i macronutrients:

100 grams de plàtan ens aporten aproximadament 94 kcal. Pel que fa a proteïnes i greixos, el seu contingut és molt baix en ambdós nutrients, contenint 1,2% del primer i 0,3% del segon. Però, el plàtan és molt ric en hidrats de carboni amb un 20%.

– Micronutrients

En referència a les vitamines, el plàtan és una important font de vitamina B6. Aquesta vitamina ajuda a crear anticossos necessaris per enfrontar moltes malalties, mantenir la funció neurològica, produir hemoglobina (una deficiència de vitamina

B6 pot causar anèmia), descompondre proteïnes i preservar estable la glucèmia. De fet, el plàtan assegura un 30 % de la ingesta recomanada de vitamina B6 en homes adults amb una activitat física moderada. Així mateix, també ens aporta les vitamines B1, B2, B3, B9, C, A i E.

Respecte als minerals, el plàtan és una font notable de potassi. Aquest mineral és un tipus d'electròlit i contribueix al correcte funcionament del sistema nerviós, la contractació muscular i l'adequat ritme cardíac. A més, el plàtan també ens aporta calci, ferro, iode, magnesi, zinc, sodi, fòsfor i seleni.

- Aigua i fibra:

Fa falta assenyalar que el plàtan és una fruita amb un alt contingut en aigua (75,1%) i baixa en fibra (3,4%).

Alternativa a les begudes esportives

Com hem mencionat, el plàtan és una important font d'hidrats de carboni i aigua. Durant aquest és poc madur, el carbohidrat majoritari és el midó (fins a un 80% en els plàtans verds). Però, a mesura que va madurant, el midó es va convertint en hidrats de carboni simples com la sacarosa, la glucosa i la fructosa, millorant d'aquesta manera la seva digestibilitat.

A més, la inulina i altres fructooligosacàrids que contenen, produeixen efectes beneficiosos sobre el trànsit intestinal, per tant, en la salut de l'esportista.

En referència al fet que aquesta fruita sigui una alternativa a les begudes esportives de cara a la recuperació, en aquest estudi es va concloure que tant els plàtans com les begudes ensucrades van tenir una influència similar en l'atenuació de la pertorbació metabòlica i la inflamació després d'una prova de ciclisme contrarellotge de 75 km. Té lògica, ja que, després d'un esforç d'aquest calibre, el buidament de glucogen requereix dues coses, hidrats de carboni i aigua.

Quan hem de consumir-lo?

El plàtan és una fruita fàcil de transportar i de menjar. A més, com hem dit, quan estan madurs, tenen bona digestibilitat. Per tant, podem consumir-los prèviament o posteriorment a la realització de qualsevol pràctica

esportiva.

Però, només es podran consumir d'una forma quan la disciplina esportiva contingui el temps necessari per fer una pausa o descans que ens permeti digerir-lo correctament.

Al contrari, en esports de llarga durada, recomanem optar per begudes o gels que proporcionen una major aportació de glúcids amb una digestió millor.