

# BENEFICIS DE LA PINYA PER ESPORTISTES

1 maig, 2021

La pinya és una fruita molt saludable i beneficiosa pel nostre organisme, a més de ser excel·lent per les seves propietats diürètiques i depuratives, gràcies a les quals ajuda a eliminar toxines del cos. Per això és molt recomanable que la consumeixin els esportistes habituals.

Es tracta d'una fruita rica en vitamines C, B1 i B6, així com en minerals com el potassi o l'àcid fòlic. Però, el que la fa realment interessant com aportació a la dieta dels esportistes, és que contenen hidrats de carboni d'absorció lenta, ideals per consumir abans d'executar activitat física, perquè contenen un índex glucèmic per sota de 55 i, per tant, estimulen un alliberament progressiu d'una hormona anomenada insulina, de forma que la glucosa en sang es torna més estable i ajudarà a mantenir l'energia durant l'exercici.

Un altre de l'avantatge de la pinya pels esportistes és un alt contingut en aigua. Entre el 85 i el 87% de la composició d'aquesta fruita és aigua, per la qual cosa, en consumir-la, ajudarà a mantenir el nostre cos hidratat mentre fem esport. A més, és rica en magnesi, un mineral molt important pel correcte funcionament dels ossos. I és que aquest mineral, juntament amb altres com el fluor, el calci, o el fòsfor,

s'encarreguen de donar forma, duresa i consistència a l'esquelet.

Aquesta fruita és ideal per evitar les rampes musculars. De fet, molts esportistes la consumeixen per mitigar el dolor i evitar la inflamació en el cas de tendinitis. Aquesta peculiaritat es deu al seu contingut en un nutrient conegut com la bromelina, els beneficis de la qual van des dels efectes antiinflamatoris fins a les propietats digestives. La bromelina és un enzim digestiu que posseeix multitud d'efectes medicinals i que es troben en la família de les bromeliàcies, principalment en la pinya.