

# DINAR ABANS DE LA COMPETICIÓ

29 juny, 2021

Dinar abans de la competició suposa un dilema a la gran majoria de futbolistes i esportistes, en general. ¿Fins a quin punt repercuteix menjar abans de l'entrenament o la competició?

Mots esportistes i entrenadors creuen que haurien d'evitar els dinars unes hores abans d'entrenar o competir. Altres es pregunten si deuen prendre algun pisco labis, potser unes barretes energètiques abans de la competició o el partit. Alguns comenten que es posen tan nerviosos que fins a trobar nauseabund el fet de pensar a dinar alguna cosa. Qualsevol sigui la teva situació, pots experimentar amb algunes de les següents estratègies que aquí presentem i esbrinar quina s'adapta millor a les teves necessitats. Cal mencionar que no tots acceptem els mateixos aliments amb la mateixa facilitat i que a causa del nostre metabolisme i funcionament intestinal certs consells funcionaran per uns esportistes mentre que altres necessitaran adoptar hàbits alimentaris diferents.

**Però, ¿és dolent menjar abans de l'entrenament o la competició?**

Sempre que l'activitat que emprenguis sigui moderada (a un ritme que puguis mantenir durant més de mitja hora), el teu cos podrà digerir aliments durant l'activitat. Menjar abans de la competició pot ajudar-te significativament a aportar

energia per l'exercici i així prevenir marejos, fatiga i indecisions derivades del baix nivell de sucre.

Els aliments que consumis entre 5 minuts i 4 hores abans de l'activitat ajuden a carburar els teus músculs i cervell, contribuent a un millor rendiment. Hi ha qui encara participant en activitats moderades, dinar els causa problemes gàstrics o intestinals. Si ets dels que se li presenten aquestes dificultats, simplement has d'aprendre de l'experiència, i determinat quina és la millor estratègia alimentaria preentrenament i precompetició que millor s'ajusti als teus requeriments. Prenc sempre bona nota dels aliments que as pres apuntant en un diari a quines hores les has pres, calculant sempre la quantitat de calories i l'índex glucèmic dels carbohidrats ingerits.

Per intensitats més elevades, com és el cas de rem, ciclisme, judo o fins i tot l'entrenament de velocistes, el flux sanguini es desvia ràpidament de l'estómac als músculs que treballen més. Si vas a entrenar o a competir a un ritme intens, possiblement t'interessa deixar unes quatre hores entre el dinar principal i la competició. Aquest és el temps necessari perquè l'estómac es buidi de dinar. D'altra forma pot que apareguin senyals de molèsties o nàusees.

### **¿Què puc fer abans d'una competició a les 10 a.m.?**

Els hidrats de carboni són molt importants per mantenir els nivells de sucre sanguini (el fuel utilitzat pel cervell) i glucogen (el combustible utilitzat pels músculs). Com el nivell de sucre disminueix mentre dorms, necessites recarregar el magatzem buidat per evitar que el rendiment matinal pateixi. Planteja't ingerir un esmorzar basat en carbohidrats entre les 6 i les 8 del matí, llavors si et trobes encara cansat, torna al llit. Els cereals, fruita, suc de fruita o fins i tot el pa són bones opcions que a més et permetran mantenir-te més concentrat i a respondre amb més eficàcia durant la competició matinal. Per altra banda, assegurat de què menges prou la nit anterior: per exemple un berenar més abundant, baix en greixos i un dinar o pisco labis abans d'anar-te'n al llit. L'avantatge radica en el fet

que augmentaràs les possibilitats de mantenir un alt nivell energètic per l'endemà. Aquestes i altres suggeriments s'han de realitzar també en dies previs al de la competició per adaptar l'organisme i evitar canvis bruscs en els teus hàbits diaris, ja que per exemple en aquest cas, no tots poden concebre el somni després de sopar. En aquest cas un tranquil passeig és l'alternativa adequada abans d'anar-se'n a dormir.

### **Em poso tant nerviós abans de la competició que no em passa pel cap ni menjar**

Planteja't menjar abans, varies hores abans de l'esdeveniment i dinar aliments als quals estàs acostumat per evitar molèsties gastrointestinals. A molts esportistes els agrada ingerir productes amb farina civada u altres cereals amb llet desnatada. Altres eleccions riques en carbohidrats són els panets amb una mica de formatge cremós suau, iogurt, tortes o torrades franceses. Si el mer pensament de prendre aliments sòlids et regira l'estómac, pot que trobis més atractiva una beguda que substitueixi els aliments. Qualsevol combustible és millor que ningú, per la qual cosa hauries d'intentar consumir almenys entre 300 i 500 calories.

### **Tinc tanta fam a la tarda que em compro una barreta energètica per disposar de combustible ràpid. ¿Es veu el rendiment afectat per la ingesta de sucre?**

Les investigacions mostren que el sucre no minva el rendiment en la majoria d'esportistes. En un estudi, publicat pel Journal of Applied Physiology en 1987, els atletes que van consumir un gran esmorzar quatre hores abans i una barreta energètica 5 minuts abans del començament d'una activitat d'alta intensitat, van sobresortir en un 20% sobre els que no havien menjat res. Alguns també suggereixen que prendre només una barreta energètica abans de l'exercici, sense esmorzar res, van millorar el seu rendiment en un 10% en diferència de quan no van menjar res.

Però, alguns esportistes, són sensibles al sucre abans de l'exercici, i experimenten un efecte rebot en forma de disminució del sucre sanguini (el nivell de sucre sanguini s'eleva i torna a baixar ràpidament. Per tant, la millor

aposta és prendre el dolç entre els 5 i 10 minuts abans de començar l'activitat. Aquest marge és massa curt perquè hi hagi temps al cos a respondre (la baixada mencionada). Alternativament pots ingerir-lo uns 45 minuts abans de l'exercici per permetre el descens d'insulina.

Igual que abans, el sucre és millor que res, malgrat que no sigui un combustible de qualitat. És millor menjar un pisolabis més sà com poden ser els cereals, un plàtan, una poma, iogurt o palets salats i suc. La necessitat d'una dosi ràpida de combustible és senyal que has menjat massa poc al principi del dia. Per prevenir la sensació sobtada de fam, assegurat d'esmorzar i menjar a consciència.

**Quan viatjo a un esdeveniment esportiu que té lloc cap a les 7:00 p.m., normalment em salto el berenar/sopar, ¿Algun suggeriment?**

Els esportistes que normalment viatgen, tenen dificultats per recarregar combustible adequadament, a vegades per falta de temps. A vegades arriben al lloc de l'esdeveniment suposant que hi haurà aliments disponibles o seran subministrats per l'organització – a vegades o no queda res de dinar, ja que han arribat abans els devoradors, o els aliments que hi ha a disposició no són els teus preferits o als quals estàs acostumat. La teva responsabilitat és la de carregar bé els magatzems energètics, no només durant la setmana anterior, sinó també durant tot el dia de l'esdeveniment. Això significa que a vegades has de matinar per ingerir un copiós esmorzar, menjar abans una ració doble de pasta o dos bons sandvitxos a l'hora de menjar. Beure aigua durant el dia per tenir fluid extra i fa temps pel dinar d'abans de l'esdeveniment.

**La clau:** Ben és sabut que el millor dinar abans de l'esdeveniment ha de ser rica en carbohidrats; per exemple, pasta amb salsa de tomàquet (amb una mica de carn baixa en greix, és suficient): o patates o arròs, verdures i per sopar una mica de pa amb pollastre o altres aliments rics en proteïnes. Com per qualsevol dinar precursa escull aliments als quals estiguis acostumat i sàpigues amb certesa que et sentiràs bé i ho digeriràs amb facilitat. Assegura't de

limitar els fregits o aliments molt carregats de greixos saturats com les hamburgueses o les patates fregides. Aquest tipus de dinars triguen molt a digerir-se.

Massa esportistes -molts dels quals saben que haurien de prendre aliments alts en carbohidrats abans dels esdeveniments esportius, tendeixen a equivocar els seus hàbits alimentaris el dia del partit. La planificació és un deure. Si això et sona a familiar, prepara aliments d'emergència en la teva bossa d'esport, una petita nevera o similar. A vegades portar a la família als partits et pot venir genial. Una bona conducta alimentària, no només ens ajuda a millorar el teu rendiment, sinó a què et recuperis millor una vegada hakis finalitzat.

**Font: *web alt rendiment***