

EL PAPER DE LA CARN EN ELS ESPORTISTES

5 novembre, 2021

Hi ha molts factors que influeixen en el rendiment de l'esportista. Entre ells, podem destacar, per exemple, la capacitat física, la capacitat mental, la salut o l'estat d'ànim.

Com ja sabeu, la dieta afecta de manera directa al rendiment en els diferents moments de l'activitat física: entrenament,

competició, recuperació i descans. Una alimentació variada i equilibrada, amb una bona hidratació és fonamental a l'hora de millorar el rendiment. L'esportista aconsegueix obtenir tots els nutrients necessaris per al desenvolupament de l'exercici, per això és necessari seguir unes pautes alimentàries en funció de l'esport que es practiqui. Una dieta adaptada a esportistes s'enfocarà en aportar l'energia necessària, a més de proporcionar els diferents minerals i vitamines que influeixen en la regulació del metabolisme i reparació dels teixits.

El tipus d'aliments que es consumeixen són determinants a l'hora de suportar un entrenament intensiu constant, limitant els riscos de malaltia o lesions, per això, s'ha de prestar especial atenció a l'hora d'escollir-lo. La immensa majoria dels especialistes i professionals de la nutrició i l'esport defensen una alimentació completa i equilibrada com a base del rendiment esportiu. El Dr. Antonio Escribano, especialista en endocrinologia, nutrició i medicina esportiva i assessor habitual de la Real Federació Espanyola de Futbol, ha assenyalat que les propietats de la carn són necessàries per la producció d'energia i la recuperació física.

La Dra. Nieves Palacios, Especialista en endocrinologia i nutrició i en medicina de l'Educació Física i l'Esport, del Centre de Medicina de l'Esport en l'Agència Espanyola de Protecció de la salut en l'Esport assenyala: "la carn és un aliment que ofereix múltiples beneficis per la seva àmplia varietat de nutrients de senzilla assimilació per l'organisme humà".

Per optimitzar el rendiment d'un futbolista o esportista, hi ha una sèrie de nutrients que no han de faltar en una dieta adequada.

Proteïnes d'alta biodisponibilitat

Les proteïnes, exerceixen la funció de millorar el rendiment i la recuperació. Els aminoàcids provinents de les proteïnes afavoreixen la mantenció i reparació de teixits. Són responsables de produir hormones i enzims que regulen el

metabolisme i altres funcions del cos.

Són com una petita font de combustible pel múscul que s'exercita, però no totes són iguals, les d'origen animal contenen els aminoàcids essencials, en les proporcions necessàries, per tant deuen formar part de la nostra dieta. La carn és l'aliment que més proteïnes naturals i de millor qualitat aporta a l'organisme, clau en el desenvolupament dels músculs i la recuperació.

Com assenyala el Dr. Escribano, "el seu alt valor proteic, de qualitat superior a les proteïnes d'origen vegetal, la converteix en un aliment fonamental per l'activitat física, a més de contribuir al desenvolupament muscular".

El consum recomanable per la dieta de l'esportista és d'1,2 a 2 gr. Al dia per kg de pes. Aquestes altres paraules deuen suposar un 12-15% del que mengem en un dia. Dintre d'aquestes, el 60-65% ha de ser de proteïna animal d'alta biodisponibilitat.

Vitamina B12

Una gran aliada de l'èxit esportiu, la vitamina B12 s'associa a un major rendiment i major recuperació, ja que transforma els àcids grassos en energia. A més d'aquesta funció, contribueix a mantenir l'energia dels músculs i redueix el cansament i l'energia.

La trobem de manera natural únicament en carn i productes derivats, i es recomana consumir entre 4 y 5 micrograms al dia.

Zinc

A més de ser un mineral essencial en la regeneració dels teixits, té un efecte directe en el creixement, desenvolupament neurològic i en el sistema immune. La seva importància es basa en la capacitat d'esforç del múscul, sent transcendental en exercicis de resistència i en la fatiga.

Potassi

El potassi és un dels electròlits clau pel rendiment en esports de llarga durada com el ciclisme o la maratón. Però aquests esports intensos l'eliminen mitjançant la transpiració, per això és tan important tenir reserves ingerir

aliments rics en aquest mineral imprescindible pel nostre organisme.

Entre les funcions de potassi està la d'estimular la contractació muscular, millorar el ritme cardíac i la pressió arterial o regula els líquids i sals minerals del cos.

En adults, el consum diari recomanat és d'uns 2,5 – 3,3 grams de potassi. Es troba present en molts aliments de la dieta d'un esportista, a més del plàtan, entre ells la carn.

Ferro

L'aportació d'aquest mineral és imprescindible per l'activitat física. És l'encarregat de produir l'hemoglobina, proteïna sanguínia present en els glòbuls vermells que transporten oxigen des del pulmó fins als teixits, d'aquí la seva importància quan es realitza un esforç o activitat esportiva on és vital l'aportació d'oxigen en les nostres cèl·lules i músculs.

Es fa necessari elevar el consum d'aliments que continguin ferro, com les carns roges. La ingesta diària de ferro és pels homes adults de 10 mg al dia, mentre que per la dona adulta es recomana 18 mg al dia.

En definitiva en els esportistes que entrenen de forma intensa, les necessitats proteiques estan augmentades: en ells una correcta aportació de proteïnes d'alt valor biològic és fonamental. La carn, a més, també va a proporcionar altres micronutrients les necessitats de les quals es veuen incrementades amb l'activitat física, com són les vitamines grup B i minerals com el ferro, seleni i zinc.