

LÀCTICS I ESPORT

9 març, 2022

Els làctics són un complement imprescindible de la dieta de l'esportista gràcies a la seva aportació en la fase de preparació, competició i recuperació.

Hidratació:

- Durant la pràctica de l'exercici es perden fluids. El consum de llet desnatada després de l'exercici ajuda a la rehidratació.
- Els electròlits presents a la llet són partícules minerals

indispensables per mantenir un bon grau d'hidratació en el nostre organisme.

- La llet conté proteïnes i greixos de digestió lenta, que permet que l'absorció de l'aigua i els electròlits es realitzi de forma constant.

Els làctics contenen nutrients que augmenten la resistència muscular:

- La llet conté proteïnes i greixos de digestió lenta, sucres, que incrementen notablement les reserves energètiques.
- Greixos, que permet augmentar la resistència en exercicis intensos.
- Proteïnes, que incrementen la captació de sucres, augmentant encara més la reserva energètica.
- Vitamines, per exemple la B12. És un dels principals nutrients que contribueix a la formació dels glòbuls vermells, que intervenen en els processos de transport d'oxigen, fonamental pels esports de fons.

Increment de la massa muscular:

- Els productes làctics aporten proteïnes que contribueixen a l'augment i manteniment de la massa muscular.

Disminució dels danys musculars:

- El consum de productes làctics contribueix a la síntesi de noves fibres moleculars.
- El calci present en els productes làctics està implicat en la transmissió nerviosa i la contracció muscular (evitant l'aparició de rampes).