

PROPIETATS NUTRITIVES DE LES PATATES RESPECTE AL RENDIMENT ESPORTIU

17 març, 2022

Les patates tenen el major valor nutritiu en vuit elements importants que ajuden a millorar el rendiment esportiu:

- Potassi.

- Fibra.
- Proteïnes.
- Vitamina C.
- Vitamina E.
- Calci.
- Ferro.
- Magnesi.

Està demostrat que la ingesta de 20 grams de carbohidrats per hora preveu: la hipoglucèmia, manté alts nivells d'oxidació de carbohidrats i augmenta la resistència en comparació amb la ingesta d'altres macronutrients (proteïnes o greixos).

Per això, la ingestió diària de patates o de productes saludables de papa, ja sigui congelat o deshidratat, (les tres nits abans de la competència), podria ajudar a millorar l'absorció de carbohidrats durant l'exercici i el rendiment de l'esportista.

El consum constant de productes de la patata ajudarà a mantenir les reserves de glucogen hepàtic i muscular (15 grams per quilo de pes corporal). I aquestes reserves, les que s'empraran a l'inici de l'activitat (el glucogen hepàtic s'utilitzarà en els exercicis de baixa intensitat i el muscular en els d'alta intensitat).

Benefici del consum de patates

El consum de patates és recomanable a qualsevol hora del dia, de manera constant, per ajudar a millorar el rendiment durant l'exercici. També com estratègia directa prèvia a l'entrenament i post entrenament t, oferint avantatges davant altres fonts riques en carbohidrats.

Com previ a l'entrenament una excel·lent alternativa ja que ofereixen midons resistents de fàcil assimilació que l'esportista podrà utilitzar immediatament. Com a post entrenament, podran combinar-se com una font de proteïna de

qualitat (10 grams de proteïna per 30 grams de carbohidrats). Per a que junts ofereixin aquesta combinació de proteïna-carbohidrat requerida per a la recuperació muscular i la prevenció de la fatiga.

Aquest tubèrcul no només són una font de carbohidrats saludables, també són un aliment ric en vitamines i minerals important per l'esportista com són:

- Piridoxina (vitamina B6). És essencial pel metabolisme de les proteïnes.
- Vitamina C. Ajuda a protegir les cèl·lules del dany per exercici.
- Contribueix al restabliment de l'equilibri d'electròlits que tot esportista necessita mantenir.

Important font de potassi

Les patates són una font rica de carbohidrats en forma de midons resistents que, a més de brindar energia ofereixen grans beneficis a la digestió i salut en general.

Això beneficia a les persones actives, que sempre busquen alternatives que els proporcionin energia de fàcil assimilació. La qual cosa els ajuda a aguantar cada una de les etapes de l'exercici, que els doni sacietat i que siguin fàcils de digerir.

Per les persones actives que realitzen exercici o practiquen algun esport, les patates són una font de combustible per mantenir les reserves d'energia suficients durant l'entrenament o competència.

A més són un aliment amb un elevat contingut de potassi i electròlits que es perden fàcilment des dels primers minuts de qualsevol activitat. El potassi en particular és un mineral que es perd fàcilment en les cèl·lules al realitzar exercici. En ser un agent vasodilatador, té una funció essencial en el

manteniment dels fluids intracel·lulars en la contracció i relaxació muscular.

Per tant, el seu consum diari, tant abans com després de l'entrenament o competició, és fonamental per mantenir la salut muscular de l'esportista. La deficiència de potassi s'associa amb l'increment en la fatiga muscular i per tant en la disminució del rendiment.