

# LA DIETA VEGETARIANA EN ESPORTISTES



Djokovic, esportista vegà

Tingues en compte que la dieta vegetariana pot comportar una aportació inadequada de proteïnes i d'altres micronutrients. Per això, pot ser adequat recórrer a la suplementació.

La dieta vegetariana és factible en esportistes, encara existeixen una sèrie de consideracions importants al respecte per no afectar el rendiment. Una estratègia dietètica inadequada pot repercutir sobre el rendiment de l'esportista, generant implicacions negatives sobre l'estat de salut.

Per aquest motiu, anem a mencionar quins són els aspectes claus a l'hora de plantejar una dieta vegetariana des del punt de vista nutricional. Acudeix a un expert en cas que tinguis dubtes. D'aquesta manera no patiràs carències de nutrients vitals per mantenir l'homeòstasi i satisfer les demandes impostes per l'exercici físic.

**La dieta vegetariana en esportistes és crítica per l'aportació proteica.**

Un dels dèficits més preocupants de la dieta vegetariana és el proteic. Les

proteïnes procedents dels productes d'origen vegetal compten amb un baix valor de digestibilitat. Per la seva banda, són excessos en algun aminoàcid essencial i són els que es veuen impossibilitats per ser sintetitzats de manera endògena a l'organisme humà.

**La clau està a intercalar els aliments vegetals per salvar les deficiències** d'aminoàcids, així com incrementar l'aportació proteica total. Et posem un exemple, si una dieta flexible per un esportista aporta 1,4 g de proteïna/kg de pes/dia, una pauta dietètica vegetariana ha d'augmentar la presència proteica fins als 1,6 g/kg de pes/dia. Així s'aconseguirà satisfer les necessitats d'un macronutrient que va demostrar ser fonamental per garantir la salut i la recuperació muscular.

### **Cura amb els micronutrients**

Un dels factors que també poden condicionar la performance en esportistes que practiquen la dieta vegetariana és la ingesta de micronutrients. Entre ells, el ferro i la vitamina D són aquells que compten amb un risc elevat de presentar-se en dosis menors a les adequades per satisfer les demandes metabòliques durant l'exercici físic.

El ferro present en els aliments d'origen vegetal compte amb una taxa d'assimilació molt baixa. Per potenciar aquesta ràtio és convenient ingerir-lo junt amb una dosi de vitamina C, d'acord amb una investigació publicada a la revista Food & Function.

De totes maneres, si ja s'ha generat un dèficit, pot arribar a ser necessària l'administració de ferro intravenós per prevenir l'estat d'anèmia. A més, s'ha de tenir en compte que certes situacions associades a l'excés de càrrega en els entrenaments també poden desencadenar una situació similar.

Paral·lelament, preocupa l'aportació de vitamina D, ja que aquest micronutrient només es troba en certs productes derivats d'animals. També és possible sintetitzar-lo de manera endògena mitjançant l'exposició a la llum solar, encara no en totes les èpoques de l'any la producció és la mateixa. Per aquest motiu, s'ha de valorar la inclusió d'aliments fortificats o els agregats exògens, posat que una carència en aquesta vitamina pot afectar de manera preocupant als valors de força muscular.

La suplementació és necessària a la dieta vegetariana per esportistes

Una molt bona alternativa per cobrir les carències dietètiques en l'alimentació vegetariana potser la inclusió de suplementos. En aquest cas, és obligatori consumir un que contingui vitamina B12, ja que aquest

macronutriente només es troba en aliments derivats d'animals.

Això no obstant, també és possible valorar la necessitat d'incloure en la pauta dietètica algun producte amb ferro, vitamina D, calci i proteïnes. D'aquesta manera, s'aconseguirà una aportació de nutrients completa, impedit així que el rendiment de l'esportista es vegi perjudicant mitjà termini.

La dieta vegetariana és factible en esportistes

Podem assegurar que és possible plantejar una dieta vegetariana en esportistes sense generar alteracions de salut o de rendiment. Però, ha d'estar bé pautaada, així com incloure suplementes per evitar dèficits en nutrients que no contenen els aliments d'origen vegetal.

Tingues en compte que fer una pauta dietètica pel teu compte, sense els coneixements necessaris, poden incrementar el risc de patir patologies, com pot ser l'anèmia. Aquesta condiciona els hàbits de vida, ja que la cursa amb fatiga crònica i amb cansament. A més, es tracta d'un problema que no compta amb una solució immediata, per la qual cosa es pot arribar a mantenir. En efecte, el millor a aquests casos sempre és la prevenció.

No has de pensar que la dieta vegetariana pot ser adequada per millorar el rendiment o la salut. L'òptim és sempre evitar les restriccions, ja que solen comportar carències de nutrients. L'alimentació flexible, però ben plantejada és la que ha demostrat general millors efectes.