

GREIX CORPORAL

13 abril, 2023

El dipòsit de greix de cada cos és el balanç de l'energia consumida i gastada durant la nostra vida. Els greixos són el depòsit més gran d'energia del cos, i és una forma eficient d'emmagatzemar l'excés d'energia per usar-lo en època de necessitat.

Un jugador té un millor rendiment si la quantitat de greix corpòria és proporcional a les seves necessitats energètiques. Això varia segons la persona i la trajectòria professional del

jugador, i per això, no es pot establir un valor ideal per a cada individu. Si el nivell de greix del cos baixa massa, la salut patirà les conseqüències, però si és molt alt, el jugador no tindrà la mateixa agilitat perquè té per carregar amb un pes innecessari. En aquest sentit, és important que els jugadors administren de manera òptima la ingesta d'aliments i la despesa d'energia perquè el seu cos conservi la seva mida adequada i una bona constitució.

Estratègies per administrar la ingesta i balanç d'energia

Els jugadors deuen controlar els seus nivells de greix, carbohidrats (combustible del cos) i proteïnes, administrant la presa i el consum d'aquest nutrient per separat.

Els jugadors deuen seguir un pla d'alimentació per obtenir les seves metes específiques, sense dependre únicament de l'apetit per guiar-se en la ingesta d'energia. És recomanable comptar amb l'opinió d'un expert en nutrició per l'elaboració d'un pla d'alimentació.

Els jugadors deuen seguir un nombre separat de marcadors biomètrics per monitorar els progressos de cadascuna de les seves metes relacionades amb l'energia.

El pes corporal no és un indicador precís o fiable del balanç d'energia. Monitorar el pes corporal pot ser enganyós i és pot interpretar aquesta informació de manera errònia.

El monitoreu de la disminució de la densitat de la grassa cutània amb el canvi de les estacions climàtiques, especialment si és realitzar per un kinatropometrista entrenat, pot brindar informació útil sobre els canvis al dipòsit de greix corporal.

Els cetones a l'orina poden ser un indicador de la ingesta inadequada de carbohidrats.

Les mesures dels canvis en la força muscular i resistència són un marcador biomètric útil del desenvolupament muscular.

A tenir en compte en reduir la ingesta d'energia

Si bé molts jugadors redueixen la ingesta d'energia per perdre pes i greix corporal, és perjudicial si es disminueix la ingesta d'energia per sota dels nivells que afecten les funcions del cos sa.

Reserves d'energia = ingesta total d'energia – energia, empleada en exercicis o activitats diàries.

Segons estudis recents, si la disponibilitat d'energia disminueix a menys d'una ingesta diària de 30 kcal (135 kJ) per quilo de massa magra corporal (MMC), es produeix un dany substancial de les funcions metabòliques i hormonals de la disminució d'energia és desarreglo de la funció reproductiva i la regularitat menstrual. Es creu que problemes similars també es presenten en jugadors masculins.

Els jugadors que requereixin consells per la pèrdua de pes o de greix deuen consultar un nutricionista especialitzat en esports o un dietista Esportiu.

Si es precisa reduir la quantitat de greix corpòria, s'ha de realitzar de manera gradual. Els jugadors poden evitar problemes potencials, al cuidar-se de no pujar de pes fora de la temporada. A fi 10 GREIX CORPORAL / NUTRICIÓ PEL FUTBOL.

Greix corporal d'assolir el seu pes i nivell de greix corpori ideal, el jugador deu prestar especial cura en l'elecció de la seva dieta i el seu nivell d'activitat fora de la temporada i en l'etapa prèvia a la temporada, sense afectar la seva salut i rendiment.

Per evitar danys irreversibles en l'estructura òssia del cos, la jugadora que pateixi de desarreglar en la menstruació ha d'acudir a un metge expert per ser examinada.