

# ¿QUINA ÉS LA DIETA D'UN FUTBOLISTA?

22 maig, 2023

Si alguna cosa caracteritza al futbol és la seva intermitència d'alt intensitat, en el que cada jugador, al llarg d'un partit, fa una mitjana d'entre 30 i 50 accions d'alta intensitat i recorre al voltant de 10 kilòmetres. Aquestes accions tindran una despesa energètica pel futbolista que buidaran, pràcticament per complet, les seves reserves

energètiques.

Per això, resultarà indispensable que la dieta asseguri la disponibilitat d'energia necessària per superar totes les demandes que es presenten al camp de futbol al llarg de 90 minuts.

Respecte als nutrients específics que ha de consumir el futbolista, ens centrarem en els tres grups principals: carbohidrats, proteïnes i greixos.

### **Carbohidrats:**

Aquest macronutrient jugarà un paper indispensable en el rendiment del futbolista, ja que suposarà la principal font de combustible pel Sistema Nerviós Central i el cervell. A més, serà un substrat energètic molt versàtil pel nostre sistema musculoesquelètic, sent utilitzat tant en els sistemes energètics aeròbics com anaeròbics.

Els hidrats de carboni estaran presents en les nostres reserves energètiques, principalment, en forma de glucogen, que serà emmagatzemat en els nostres músculs i fetge, on seran oxidats per obtenir l'energia.

Grup aliments: pasta, arròs, cereals, tubèrculs i fruita, entre altres.

### **Proteïnes:**

Formades per cadenes d'aminoàcids, seran el principal substrat per la síntesi muscular, a més de millorar canvis estructurals en altres teixits com tendons i ossos.

Les proteïnes seran essencials en el procés de reparació muscular, així com en el procés d'adaptació a l'entrenament.

Grup aliments: la llet, la carn magra, els ous, soja, làctics.

### **Greixos:**

Suposarà una gran font d'energia, sobretot, per aquelles accions d'una intensitat baixa i moderada, principalment de caràcter aeròbic.

A més els greixos són elements essencials de les membranes cel·lulars i faciliten l'absorció de les vitamines liposolubles.

Ha de fer-se èmfasis en el consum d'àcids grassos essencials com l'Òmega 3 i l'Òmega 6, ja que regulen diversos processos

hormonals.

### **¿Quantes vegades al dia hauria de menjar un futbolista?**

Malgrat el gran debat que existeix avui en dia sobre això, el nombre de menjars diaris no serà el factor més rellevant per la recuperació i el rendiment de l'esportista.

Més enllà de si realitzem 3 o 5 dinars, hem d'assegurar que l'aportació diària, tant calòrica com de nutrients, sigui l'adequat pel que fa a quantitats i a proporcions.

Per altra banda, si serà important entendre que les necessitats del jugador no seran les mateixes cada dia i, per tant, la seva dieta haurà d'anar adaptant-se segons els horaris i la planificació de l'entrenament i la competició.

No seran iguals les necessitats energètiques no seran iguals un dia amb doble sessió d'entrenament que un dia de descans i, en conseqüència, la ingesta també haurà de ser diferent.

Respecte a l'aportació diària recomanada, la literatura suggereix:

- La ingesta diària de carbohidrats haurà de ser de 6-10 per kg de pes al dia (g/kg/dia).
- La quantitat de proteïnes diàries que ha d'ingerir un futbolista serà de 1,4-1,7 g/kg/dia: sent rellevant el moment de la seva ingesta, així com la seva qualitat.
- Quant als greixos, la seva aportació dintre del total de calories diàries ha de rondar el 20-35 %, limitant el consum de greixos saturats per sota del 10% i prestant atenció ala ràtio de consum d'Omega 3 i Omega 6.

Hem de tenir en compte que la preparació abans d'una temporada és cada vegada més crucial en el món del futbol.

### **Dieta pretemporada:**

La pretemporada és una etapa clau en l'entrenament del jugador, on es busca generar el nombre més gran d'adaptacions possibles que els ajudi a millorar el seu rendiment.

Per això, serà el moment en el qual més èmfasis haurem de posar a una bona nutrició que garanteixi la disponibilitat de nutrients per generar aquestes adaptacions.

En aquesta etapa, el volum d'entrenament serà considerablement més alt, per la qual cosa la nostra ingesta calòrica haurà de

ser també major.

Un dels moments de la pretemporada en la qual haurem de ser especialment cautelosos seran els dies de doble i triple sessió, en els que tindrem poques hores per reposar les nostres reserves energètiques.

En els dies en els quals tindrem menys de vuit hores entre sessions d'entrenament, haurem d'ingerir 1-1,2 g/kg de pes cada hora de carbohidrats durant les quatre primeres hores post d'ingerir 1-1,2 g/kg de pes cada hora de carbohidrats durant les quatre primeres hores post exercici (es recomanen carbohidrats d'alt índex glucèmic) per maximitzar la síntesi de glucogen que reposi les nostres reserves energètiques. A més, si els combinem amb proteïnes, aquesta síntesi serà encara major.

L'objectiu de la dieta per un futbolista és la d'oferir-li les màximes garanties de rendiment.

### **¿Què dinar un jugador de futbol abans d'un partit?**

L'estratègia nutricional per encarar el partit començarà 36-48 hores abans del partit, amb el fi de garantir una elevada disponibilitat de carbohidrats de cara a la competició.

El dia abans del partit es recomana ingerir una quantitat de carbohidrats de 1'-12 gr/kg/dia que garanteix que els nostres dipòsits estan plens.

Respecte al tipus de carbohidrats, es recomanen aquells amb un índex glucèmic mig-alt, reduïts en fibra per no comprometre a l'intestí.

El dia de partit, l'objectiu serà aportar gran quantitat de carbohidrats ingerint la mínima quantitat de menjar possible per evitar problemes intestinals que puguin comprometre el rendiment del jugador. Concretament, es recomana ingerir 1-4 gr/KG de pes entre 1-4 hores abans del partit.

En l'hora prèvia al començament del partit, no es recomana dinar res, ja que no millorarà el rendiment i pot tenir conseqüències negatives.

Les necessitats nutricionals seran diferents per cada jugador, i per tant per cada posició. No és igual un porter que un davanter.

Si un jugador corre de mitja uns 10 km per partit, el recorregut del porter serà considerablement menor, i les seves accions seran molt més curtes i explosives. En conseqüència, les seves necessitats nutricionals seran molt diferents.

Aquest exemple és extrapolable a qualsevol jugador, ja que tant la seva composició corporal com les seves característiques individuals en el cap li demanaran diferents quantitats d'energia i, doncs, la seva alimentació hauria d'anar en conseqüència a les seves demandes individuals.

### **Menjar de recuperació**

La nutrició serà una de les principals estratègies de recuperació en el futbol i, en conseqüència, haurà d'aplicar-se només finalitzats la competició.

En aquest cas, el macronutrient més important a tenir en compte seran les proteïnes, ja que són els principals precursors de la recuperació i reparació muscular. En particular, la leucina sembla ser l'aminoàcid més rellevant per la síntesi muscular i l'adaptació a l'entrenament.

Quant a les fonts de les que obtenir aquestes proteïnes, si bé és cert que aquestes proteïnes poden obtenir-se d'aliments com la carn, ous o llet; es recomana un suplement a base de proteïnes, ja que garanteix la disponibilitat de les mateixes per la reparació de teixits en un temps menor.

Respecte a les quantitats, una aportació de 20-25 g de proteïna a 10 grams aminoàcids essencials seran suficients per garantir l'inici d'aquest procés de reparació.

Per altra banda, serà rellevant la presència de carbohidrats per garantir que els aminoàcids s'utilitzin per a la reparació muscular i no s'oxidin per reposar l'energia utilitzada en el partit.

Concretament, es recomana l'ús de maltodextrines o altres carbohidrats amb alt índex glucèmic per reposar les reserves de glucogen muscular i hepàtic. També la fruita és una opció interessant, sobretot, si prenem fruites amb alts nivells d'antioxidants, com la granada, les cireres i nabius.

### **Menú d'un futbolista durant la temporada**

Al llarg de la temporada, el menú del futbolista haurà de ser el més variat possible, garantides les aportacions nutricionals que s'han comentat a la llarga d'aquest partit, però evitant caure en la monotonia de menjar sempre el mateix. Hem de recordar que les necessitats del jugador canviaran segons diferents factors com el tipus de sessió d'entrenament, el moment de la temporada, el clima o l'estrès, entre altres; i, per tant, la seva dieta haurà d'adaptar-se per garantir un estat nutricional òptim per cada moment.