

COM PRENDRE PROTEÏNES SI ETS ESPORTISTA

26 juny, 2023

Hi ha un gran debat sobre quin és el millor moment del dia per prendre proteïnes, però en realitat és indiferent sempre que se segueixin unes pautes adequades per determinar la quantitat d'aliments i suplementos idonis.

Les proteïnes són molt importants pel rendiment esportiu i s'han de prendre cada dia. En canvi, l'hora del dia on

prendre-les realment és indiferent, malgrat que hi hagi falses creences. Les proteïnes formen part dels nutrients essencials pel desenvolupament, manteniment i perfecte funcionament del cos humà. De fet, són les que compleixen un major nombre de funcions, ja que s'encarreguen de formar teixits, transportar vitamines i defendre el cos davant a organismes invasors que poden provocar malalties.

El seu consum, per tant, necessari, malgrat que com tot sempre s'ha de fer en la seva justa mesura. Segons els nutricionistes esportius, la pregunta sobre quina quantitat fa falta sempre genera controvèrsia, perquè dependrà de cada individu. Existeixen moltes variables que determinaran la quantitat que és necessària, com per exemple si es fa exercici físic o no i de quina és la composició corporal de cada persona, El moment de la ingesta realment és indiferent com ja hem dit, l'important és que consumeixis el que necessites durant el dia i el teu cos estigui cobert dia darrer dia a les teves necessitats. Realment els estudis fets, no detecten millores per incloure-les a unes determinades hores del dia.

L'OMS recomana ingerir 1 g de proteïna/kg de pes corporal establint aquesta xifra en funció de les proteïnes que l'organisme necessita per porta a terme les seves funcions. Per exemple, en el cas de fer exercici físic, als homes seria 1,6 a 2,5 g/kg de pes i a les dones d'1,6 a 2 g/kg de pes.

Les proteïnes que es troben als aliments no estan exemptes de polèmica, ja que poden ajudar a perdre pes o a millorar el rendiment durant l'exercici físic encara que no només es poden obtenir d'ells, sinó també dels 'suplements'. Per aquest motiu, els especialistes les tenen molt presents a l'hora de realitzar les seves recomanacions per perdre pes. Per exemple, quan es mengen aliments rics en proteïnes s'assoleix un efecte saciant perllongat, per la qual cosa pot ajudar a aquesta pèrdua de pes de la mateixa manera que a l'augment de la massa muscular.

Tenint en compte els gustos de cadascú i la sensació de sacietat, podríem incloure més o menys proteïna segons el menjar. La proteïna és un nutrient saciant, per la qual cosa

seria interessant aportar una mica més de quantitat en aquells menjars en els quals després passem més temps sense menjar, per així d'aquesta manera arribar saciats a la ingesta següent. Es pot incorporar a l'esmorzar un ou dur, truita, ou remenat, formatge fresc, pernil, incloure llegums al migdia, i a la nit introduir peix, carn, soja, tofu.

De fet, i, malgrat el que creu la gent, els vegetarians no tenen per què tenir un problema per trobar una dieta sana i variada amb relació a la ingesta de proteïnes, ja que tost els aliments vegetals tenen aminoàcids, que permeten crear-les. Un exemple és la quinoa, les llavors de soja, el blat de moro sarraí, entre d'altres. Són aliments amb proteïnes completes, ideals per aquest tipus d'alimentació, a més dels fruits secs i llegums són rics en proteïna vegetal. Igualment, les persones veganes poden arribar als requisits mínims sense molts problemes, inclús poden prendre suplementos en cas de deficiència.

Ús de les proteïnes a les dietes.

Però, tenir en compte només les proteïnes per una dieta pot resultar perillós perquè si la dieta està basada només en proteïnes i la resta de macronutrients tot just apareixen segurament ens falten moltes coses i es generin deficiències. Si mengem de tots els macronutrients i la quantitat de proteïna és poc més elevada (xifres explicades abans per esportistes), no passaria res. Només si som adults sans sense cap patologia. Sempre tot es pot individualitzar; el que li va bé a una persona no significa que li vagi ve a tothom. A més, aquest tipus de dietes tan restrictives en altres nutrients a vegades generen ansietat per l'absència de determinats aliments com l'arròs, pasta o cereals. L'habitual és que durant un temps se segueixi la dieta, però una vegada acaba ens voldrem menjar tot el que no havíem pogut menjar-nos abans, per la qual cosa es crea un estat d'ansietat que en moltes ocasions ens fa recuperar el pes perdut.

Podem menjar de tot, però segons l'activitat que tinguis, estat actual i objectius necessitaràs unes quantitats o altres. No es tracta de fer una dieta i quan la

finalitzi em menjo tot el que no m'havia menjat abans. La idea és no fer dieta. No fer una cosa que després s'acaba. La idea és menjar bé per sempre ajustant-nos a la nostra activitat. Quant a l'ús de proteïnes que no procedeixin dels aliments, es poden aportar a través dels suplementes com "eina a aquelles persones que ve per altes necessitats o bé per falta de temps d'ingesta les es més fàcil prendre'l de manera bevable que a través del menjar, però mai un suplement substituirà a aquesta. És un ajut per aquelles persones que el necessiten. A vegades se'ls ha tingut molta por, amb pautes adequades no hi ha problema. Tampoc com prendre'l en farà convertir en persones hipermusculoses. El batut no fa miracles, es requereix un entrenament fort perquè es produeixi l'estímul i després uns requisits no només de proteïna sinó d'hidrat de carboni i greixos per aconseguir augmentar la nostra massa muscular.

Esport i vida saludable

Basar la dieta en un excés de proteïnes, sobretot d'origen animal, pot provocar malalties cardiovasculars u obesitat, relacionades amb els greixos saturats. A l'igual, la falta de proteïnes pot portar a una pèrdua muscular, cosa que als esportistes no els afavoreix gens. Per això, una alimentació variada combinada amb l'esport, és fonamental per una vida saludable. Una alimentació variada, amb vegetals, carns, peixos, hidrats de carboni, i estar hidratats és essencial tant per una vida saludable com per l'esport. Haurem d'evitar els greixos saturats, sucres i l'alcohol.

De fet, la ingesta abans de l'exercici hauria de constar d'hidrats de carboni, greixos i proteïnes, per tenir aquesta font d'energia i no sentir-nos pesats.

Quant al tipus d'esport a practicar, només he de trobar algun tipus d'exercici físic que ens agradi i incloure certs hàbits com no utilitzar tant el cotxe o transport públic, utilitzar escales, etc. Per introduir-se al món de l'esport és necessari visitar al seu metge per realitzar un examen i obtenir un certificat d'aptitud. La prova d'esforç és una tècnica que s'usa per al diagnòstic de l'angina de pit i per valorar la

resposta del cor davant l'exercici. Una vegada estiguem preparats per iniciar l'activitat esportiva, el nostre entrenador ens demanarà informació sobre els nostres hàbits diaris, gustos i predisposició per a la pràctica, així com objectius. Hem de tenir en compte l'esport i la despesa que comporta, l'edat, el gènere i les hores d'entrenament diari i setmanal.