

RAONS D'UN ESPORTISTA PER CONSUMIR PA

27 juny, 2023

Una de les principals raons perquè un esportista consumeixi pa és que aquest producte aporta principalment hidrats de carboni que permetin la recuperació muscular després de l'activitat física.

El pa, aliment molt valorat a l'antiguitat, ha quedat en un segon pla per darrere de molts aliments. És habitual sentir a

dir que s'exclouï el pa de la dieta per la por a augmentar de pes, però és important recordar que aproximadament la meitat de l'energia que necessita l'organisme ha de procedir dels hidrats de carboni, s'aconsella que estiguin presents en tots els dinars en major o menor quantitat. El pa és una opció tan bona com qualsevol altre aliment del seu mateix grup per proporcionar l'energia necessària a l'esportista.

El pa elaborat a base de farina de blat, aigua i sal. Encara podem trobar-lo elaborat amb altres cereals com el sègol, civada, mill, avena o arròs. Depenent del tipus de cereal utilitzat canviarà el seu color, aroma, textura i color, però tots aporten hidrats de carboni complexos i un baix contingut gras.

¿Perquè un esportista hauria de menjar pa?

1- Als esportistes se'ls hi aconsella **un consum entre el 60-70%** a base d'hidrats de carboni.

El pa aporta un 80% d'hidrats de carboni, un 14% de proteïna i un 6% de greixos, per tant, és una excel·lent font de carbohidrats.

2- Per què tot esportista ha de **menjar suficient hidrat de carboni** per:

- Proveir-se d'energia per satisfer la demanda més gran energètica.
- Optimitzar els dipòsits de glucogen.
- Permetre la recuperació muscular després de l'activitat física.
- Proveir d'una font d'energia durant l'entrenament i la competició.
- Disposar d'una ràpida i fàcil font d'energia entre menjars per mantenir la glucèmia.

3- **Per què a més el pa és font de:**

- Proteïnes d'origen vegetal procedents del gra del cereal, necessàries, entre altres funcions, per la creació i recuperació muscular.
- Vitamines del grup B com la B1, B2i B6 necessàries per l'aprofitament de nutrients i manteniment actiu del metabolisme, a més de l'obtenció ràpida d'energia.

- Minerals com el fòsfor (fonamental per una bona salut òssia i en les reaccions energètiques de carbohidrats i greixos), magnesi (necessari per al desenvolupament ossi, participa en la relaxació muscular i en més de 300 reaccions químiques) i potassi (necessari per a un correcte funcionament de músculs i nervis).

4- **S'aconsellen de 5 a 6 racions de carbohidrats al dia**, per la qual cosa el pa és una opció excel·lent per acompanyar els dinars o per consumir entre hores com a pisco-labis. Pots prendre'l com entrepà, en forma de palets, torrades...

5- Per què, al contrari del que es pensa, el pa no fa engreixar molt més que altres aliments rics en carbohidrats: un panet mitjà de 60 grams aporta aproximadament 140 kcal i 60 grams d'arròs aporten 210 kcal. El que sol fer que veiem al pa com un aliment calòric solen ser els aliments que l'acompanyen com l'embotit, les salses, el formatge, el paté, melmelades, mantega... Per posar un exemple, si mengem 60 grams de formatge semicurat (la mateixa quantitat que de pa) ens aporta 210 kcal. **El pa pot combinar-se amb altres aliments menys calòrics o més saludables:**

- Torades amb tonyina, pebrots a tires.
- Torrada d'alvocat em ronxes de tomàquet xerri .
- Torrada amb ou revolt amb gambes.
- Torrada de pa amb tomàquet i formatge fresc amb oli d'oliva verge extra.

6- Aprofitar les diferents varietats de pa segons el moment d'entrenament ens ajudarà a millorar el rendiment.

El pa blanc, realitzat amb farina refinada, té un índex glucèmic més alt ideal si es necessita energia és immediata, tant per continuar durant un esforç de llarga distància i intensitat alta com per prendre's després de la pràctica esportiva per recuperar el glucogen perdut. En canvi, el pa integral, elaborat amb totes les parts dels cereals tenen un índex de glucèmia més baix, ja que s'assimilen més lentament per l'organisme, donant una major estabilitat per mantenir la glucosa sanguínia, aportant energia de manera més progressiva. Pot prendre's hores abans de l'exercici o a la

nit d'abans. També pot optar-se per pans que incloguin altres aliments com el pa de passes, amb fruits secs, enriquits amb llavors... Com passa amb molts altres aliments, aquell pa fer de manera artesanal, amb massa mare, fermentant durant hores i no en uns minuts mitjançant processos químics aportarà un aroma, textura, olor i sabor sense igual, que menjar-lo no només resulti beneficiós, sinó també deliciós.