

COM RECUPERAR-TE DESPRÉS DE FER EXERCICI

12 juliol, 2023

Avui en dia les estratègies de nutrició tenen una major validesa científica, gràcies a innumerables investigacions. Ara se sap molt sobre quan i què menjar abans, durant i després de l'exercici per un millor rendiment. Per descomptat, el que mengis juga un paper, però el que menges per recuperar-te després de l'exercici dona suport a l'adaptació fisiològica

del cos a les exigències de l'entrenament i la competició. I prepara el cos pel pròxim esdeveniment esportiu.

Reposa les reserves de combustible en els músculs i el fetge, minimitza la pèrdua muscular i fomenta el creixement i la reparació muscular, minimitzar la fatiga i les lesions, i recolza la funció immunològica. La reposició de líquid, per descomptat, és vital.

Recorda que és important reposar energies després de l'exercici per mantenir les reserves d'energia adequades per canvis beneficiosos en els músculs (adaptació a l'entrenament). Però sense excedir-se.

Aconseguir carbohidrats correctament

L'entrenament i la competència requereixen energia i l'energia que usen els músculs és subministrada per una mescla de combustibles en diferents proporcions depenent de la intensitat i durada de l'exercici. En general, els carbohidrats són la principal font de combustible a mesura que augmenta la intensitat de l'exercici.

El tipus de carbohidrat que utilitza l'organisme com combustible per l'exercici és la glucosa. El consum de carbohidrats abans i durant l'exercici perllongat (com una cursa de maratón) reposarà la glucosa, retardarà l'aparició de fatiga i li permetrà competir durant un període de temps més perllongat.

La glucosa s'emmagatzema en els músculs i el fetge en forma de glucogen, i les investigacions mostren que un nivell baix de glucogen muscular pot afectar el rendiment. Depenent de quan s'hi hagi consum l'últim menjar amb carbohidrats, les reserves de glucogen pot esgotar-se després de 60 a 90 minuts de l'exercici intens.

La planificació del reemplaçament de glucogen requereix ajustar les variacions en la intensitat i durada de l'exercici, la quantitat de músculs que té, els seus objectius d'entrenament i la ingesta dietètica en altres moments, fins i tot abans i durant els esdeveniments. Per tant, els objectius de carbohidrats totals poden variar considerablement.

Les recomanacions de carbohidrats posteriors a l'exercici per

atletes generalment suggereixen consumir al voltant d'1,2 grams de carbohidrats per cada kilogram de pes corporal dintre de l'hora posterior a la finalització, i cada hora durant les quatre hores posteriors a l'activitat. Això ha d'anar seguit d'una ingesta regular d'hidrats de carboni adequada per satisfer les necessitats diàries.

Reemplaçament de proteïna muscular.

Però també hi ha coses que necessitarà per recuperar-se adequadament. El que menges i el tipus d'exercici que fas pot afectar la síntesi de proteïnes en els teus músculs.

Però també hi ha altres coses que necessitarà per recuperar-se adequadament. L'entrenament físic és un estímul pel creixement i l'adaptació muscular. Els músculs que treballen intensament s'estressen durant l'activitat física, i les reserves limitades d'aminoàcids del cos (del que estan fetes les proteïnes) s'esgoten ràpidament.

El consum de proteïnes o aminoàcids després de l'exercici pot reduir la degradació muscular i estimula el creixement del teixit nou. Però aquí, novament, les respostes i els requisits individuals poden variar bastant. Tant el tipus com la quantitat de la ingesta de proteïnes juguen un paper en el recondicionament muscular després de l'exercici, amb algunes proves que suggereixen que les proteïnes làcties, com la proteïna de sèrum, poden oferir avantatges sobre altres fonts. Però, els estudis no són concloents sobre el moment ideal. Alguns proposen el consum abans de l'exercici, mentre que altres recomanen el consum dintre de les 24 hores posteriors a la finalització, ofereix el benefici més gran.

En termes generals, es recomana consumir de 20 a 25 grams de proteïna de qualitat tan aviat com es pugui després de l'exercici per desenvolupar múscul i ajudar a tornar a condicionar-lo. Una altra recomanació és al voltant de 0,23 a 0,3 grams de proteïna per quilogram de massa corporal.

Millors aliments per recuperar-te abans

D'aquí es dedueix que els aliments que contenen carbohidrats i proteïnes generalment es recomanen com els millors per la recuperació.-

I hi ha altres avantatges: consumir proteïnes amb carbohidrats pot millorar la reposició de glucogen i reduir la degradació muscular. La proporció òptima de carbohidrats i proteïnes per la reposició de glucogen és de tres a un.

Millors aliments per recuperar-te abans

D'aquí es dedueix que els aliments que contenen carbohidrats i proteïnes generalment es recomanen com els millors per a la recuperació.

I hi ha altres avantatges: consumir proteïnes amb carbohidrats pot millorar la reposició de glucogen i reduir la degradació muscular. La proporció òptima de carbohidrats i proteïnes per a la reposició de glucogen és de tres a un.

En general, les fonts de carbohidrats baixes en fibra i amb un índex glucèmic moderat a alt són preferibles perquè es digereixen i absorbeixen ràpidament. I els aliments com proteïnes d'origen animal o vegetal de bona qualitat són millors perquè contenen aminoàcids essencials.

La persona mitjana que fa exercici a intensitats baixes a moderades durant el voltant de 30 minuts al dia la majoria dels dies de la setmana ha de seguir les pautes dietètiques generals per satisfer les seves necessitats energètiques i nutricionals.

Però val la pena tractar d'ajustar les hores dels menjars perquè coincideixin amb el temps recomanat per menjar després de l'entrenament (30 a 90 minuts). Agregar un dinar de recuperació addicional o una beguda esportiva amb alt contingut de sucre simplement augmentarà el risc de consumir més del que necessita.

Els plans de nutrició especialitzats són particularment útils per a persones molt actives i entrenades que aconsegueixen activitats d'intensitat moderada a alta durant entre dues i sis hores cada dia, la majoria dels dies de la setmana.

Els requisits d'energia augmenten en aquest nivell i la ingesta de nutrients i el moment curosament planificats donaran suport el rendiment i minimitzaran la fatiga i les lesions.

Aquí hi ha alguns exemples d'aliments que poden donar suport a un pla d'alimentació de recuperació d'un atleta, que contenen proteïnes i aproximadament 50 grams de carbohidrats:

- Dues tasses de cereal d'esmorzar amb llet.
- Una patata gran al forn amb mató i un got de llet
- 200 grams de iogurt de fruites amb 300 grams de fruita, o
- Un briox de pa amb pernil dolç o formatge i una peça gran de fruita.

El que sempre has de recordar és que no existeix un únic model que serveixi per a tothom. Els plans de nutrició individuals es desenvolupen millor amb l'ajuda d'experts en nutrició esportiva qualificats.