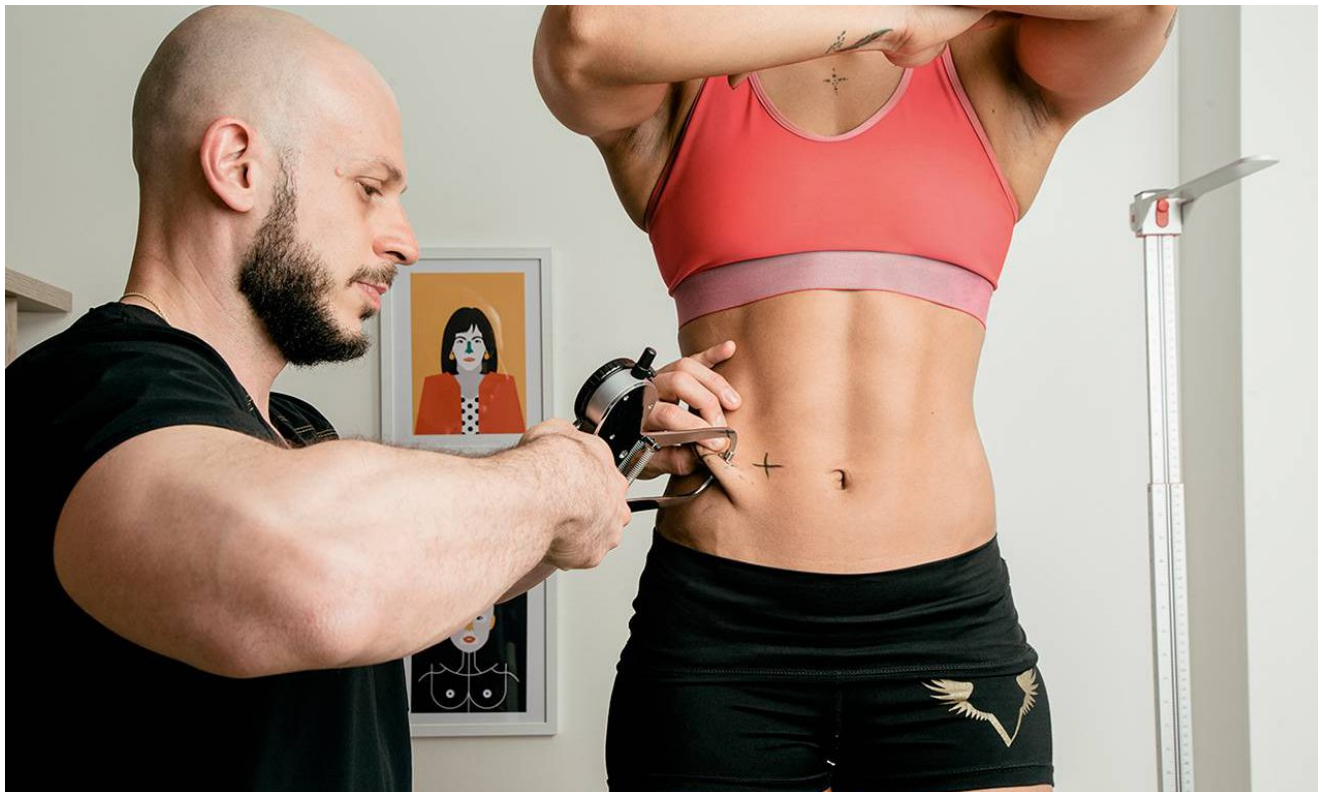


EL NUTRICIONISTA I ESPORT

12 octubre, 2023



La nutrició és un component fonamental pel bon rendiment esportiu i per la salut en general. Els esportistes necessiten una aportació de nutrients adequats per optimitzar el seu rendiment, reduir el risc de lesions i accelerar les recuperacions.

Però, molts creuen que poden manegar la seva pròpia nutrició esportiva amb només seguir els consells d'internet o d'altres esportistes. Això pot conduir a desequilibris nutricionals i a deficiències o excessos que poden afectar negativament la salut i el rendiment.

No podem oblidar que cada persona té necessitats nutricionals úniques, basades en variables com la teva edat, gènere, nivell d'activitat física, metabolisme, objectius esportius i condicions de salut prèvies. Per tot això, és fonamental treballar amb un nutricionista esportiu que pugui dissenyar un pla d'alimentació personalitzat que satisfaci les necessitats individuals de l'esportista.

Esport i nutrició van de bracet

Els aliments són la base per mantenir un cos sa i un bon rendiment físic, per això, nutrició i esport han de caminar junts. Quan fem esport, el nostre cos necessita una aportació d'energia i nutrient major per poder executar l'exercici de forma correcta i recuperar-se bé després.

Els esportistes necessiten una dieta que aportï suficients proteïnes, calories, greixos, carbohidrats, vitamines i minerals de manera que s'optimitzi el rendiment esportiu i es previnguin lesions. Mantenint una alimentació adequada, aconseguir tot l'anterior serà més fàcil. Els carbohidrats són una font d'energia important pels esportistes, perquè es converteixen en glucosa, el principal combustible pel cos durant l'exercici. Si un esportista no ingereix carbohidrats suficients, pot notar fatiga i un rendiment més baix.

Les proteïnes són essencials per la recuperació i reparació muscular després de l'exercici, i els greixos saludables són necessàries per mantenir una bona salut cardiovascular i l'energia durant entrenaments llargs.

La importància del nutricionista: així et pot ajudar el teu segur mèdic

Comptar amb l'ajuda d'un nutricionista és clau per mantenir una bona salut i prevenir malalties patològiques cròniques, especialment si parlem d'esportistes o persones amb alguna necessitat nutricional específica. Si tens un segur mèdic, amb tota probabilitat podràs disposar de l'ajuda d'un nutricionista que estigui dins del teu quadre mèdic o al que puguis accedir amb algun tipus de descompte.

Molt segurs de salut inclouen la cobertura d'endocrinologia i nutrició i assessorament dietètic, amb la que podràs accedir a consultes amb un especialista en nutrició esportiva per elaborar un pla, personalitat i adaptat a les teves necessitats.

Un nutricionista esportiu pot ajudar-te a fixar uns objectius nutricionals específics, amb la ingesta de macronutrients i micronutrients adequats, hidratació, pla de dinars per abans i després d'entrenar i algun tipus de suplementació, si és

necessari. També et donarà consells sobre com mantenir una bona salut gastrointestinal, prevenir lesions, millorar la recuperació i maximitzar l'energia durant l'entrenament i la competició.

Millors aliments per abans i després de fer esport

Escollir els aliments correctes abans i després de l'exercici pot tenir un gran impacte en el teu rendiment esportiu i la teva posterior recuperació. Veiem alguns exemples del que pots menjar abans i després de fer esport.

Abans de l'exercici, pren carbohidrats complexos: la civada, el pa integral o l'arròs integral són fonts d'energia d'alliberació lenta per al cos durant l'exercici. Les fruites i verdures són riques en antioxidants, vitamines i minerals i també una font de carbohidrats de fàcil digestió pel cos. La proteïna magra, com pollastre, peix o tofu ajudaran a mantenir la massa muscular i a reduir el dany muscular durant l'exercici.

La proteïna magra, com el pollastre, peix o tofu ajudaran a mantenir la teva massa muscular i a reduir el mal muscular durant l'exercici. Després de l'exercici, ingereix proteïna, essencial per la recuperació i reparació muscular en terminar d'entrenar. Els aliments rics en proteïna, com ous, carn magra, iogurt, o batuts de proteïna poden ser excel·lents opcions. Després de l'exercici, el teu cos necessita reposar les reserves de glucogen i els carbohidrats simples com la fruita, la mel o el pa blanc són exemples de fonts ràpides de glucosa que reposen aquestes reserves. La hidratació és essencial abans i després de l'exèrcit. Beure aigua i begudes esportives que continguin electrolits contribuiran a reposar el que s'ha perdut durant l'exercici.

Això sí, tingues en compte que la quantitat i el moment en què es consumeixen els aliments abans i després de l'exercici pot variar d'acord amb el tipus d'exercici que realitzis, la seva duració i la seva intensitat. Per això, és més que recomanable consultar amb un nutricionista esportiu per obtenir aquest pla personalitzat, adaptat a les teves necessitats específiques.

Errades més comunes a l'alimentació i l'esport

Moltes vegades, per desconeixement, es cometen errades quant a alimentació i esport, i alguns són molt freqüents.

- **No prens suficients carbohidrats:** Els carbohidrats són una font importantíssima d'energia pel teu cos durant l'exercici. No ingerir les suficients pot portar-te a una minva en el rendiment esportiu.

- **Consumir massa proteïna:** El consum excessiu de proteïna no ajuda necessàriament a construir més múscul i, en canvi, pot portar problemes de salut a llarg termini, com algunes malalties renals.

- **No hidratar-se adequadament:** La hidratació és fonamental per mantenir una salut adequada i un bon rendiment esportiu. No beure els líquids suficients abans, durant i després de l'exercici pot fer que pateixis deshidratació.

- **Saltar-se els dinars o consumir massa aliments processats:** Saltar-se menjar pot disminuir els nivells d'energia i afectar el rendiment esportiu i ja sabràs que els aliments processats, com alguns dolços, refrescos i menjar ràpid generalment són alts en calories i molt baixos en nutrients. Consumir massa aliments processats et conduirà a un augment de pes i a una nutrició deficient.

- **No variar la dieta:** Una dieta variada i equilibrada és vital assegurar que estàs consumint tots els nutrients que necessita el teu cos. No variar aquesta dieta pot portar a deficiències nutricionals i problemes de salut a llarg termini.

És important tenir en compte que cada persona és diferent i té necessitats nutricionals específiques, per la qual cosa treballar amb un nutricionista esportiu és fonamental per dissenyar un pla d'alimentació personalitzat que completi les necessitats individuals de cada esportista.