

LA IMPORTÀNCIA DE L'ESMORZAR EN L'ESPORTISTA

27 octubre, 2023



Dintre de la població esportista existeix l'hàbit erroni de fer diferents manipulacions, entre les quals es troba la de sortir a entrenar al matí sense esmorzar. Per començar, sol coincidir que aquesta mateixa persona hagi fet un sopar pobre en carbohidrats, amb la qual cosa la situació s'agreuja. Els carbohidrats s'emmagatzemen en el nostre cos en forma de glucogen, en el que el fetge en l'àmbit del múscul esquelètic, amb la particularitat de què aquest últim només és utilitzable en aquest lloc, per fibra muscular.

El nostre organisme encara dormit encara gasta energia, en part glucosa del glucogen hepàtic, i el cervell només consumeix glucosa (carbohidrats) i ho fa en la mateixa quantitat dormint que desperts, malgrat que dormim el més profund. Per tant, si el cervell no disposa de glucosa, no va poder desenvolupar la seva activitat de forma adequada.

Si sortim a entrenar sense esmorzar, significa que arribem unes 8-10 hores sense dinar. En conseqüència, les reserves de glucogen en l'àmbit hepàtic es trobaran a la meitat, si no

menys. I, amb les reserves hepàtiques plenes, ens dona per una cursa de 20', només. El que determina el tipus de "combustible" a utilitzar, per les cèl·lules musculars és fonamental la intensitat de l'exercici, no la disponibilitat d'aquest. A major intensitat, menys proporció de greixos i més de carbohidrats.

Si la disponibilitat de carbohidrats és mínima, l'organisme va procurar "fabricar-se'ls". Aquest procés, anomenat neoglicogènesi, realimenta les disponibilitats de glucogen a partir de les proteïnes. El que significa que es produirà una situació catabòlica: destrucció de les nostres proteïnes, o sigui, dels nostres músculs.

La gradual reducció dels dipòsits de carbohidrats és un dels factors que determina la fatiga corporal, reduint-se la capacitat de treball en la mateixa proporció que ho van fent els nostres dipòsits. Això significa menys quantitat d'entrenament i de pitjor qualitat.

El descens accentuat de la glucèmia sanguínia produirà sensació de fam i amb això una situació d'urgència per menjar. I fet que aquesta sensació es contraposa a la de no menjar per evitar agafar pes comporta una situació d'ansietat, ingestes compulsives, afartaments de cap de setmana, canvis d'humor, etc. Finalment, la hipoglucèmia generada produirà que una vegada tornem a ingerir aliments, aquests s'absorbeixin molt ràpidament, provocant-se una ràpida elevació de la glucosa sanguínia, i a conseqüència d'això, una elevació de la insulina per contrarestar-la. I, la insulina, en aquestes circumstàncies, té una acció anomenada lipogènesis: formació de dipòsits grassos.

En conclusió, terminem pitjor del que estàvem, més grassos i amb menys massa muscular, havent entrenat menys, més cansats i amb més fam. No podem entrenar en òptimes condicions l'endemà.