

FIBRA I RENDIMENT ESPORTIU

31 octubre, 2023

✘ Molta gent associa l'alt contingut de la fibra amb una cosa bona o sana, però realment la fibra és un residu vegetal que no es pot digerir si ets un ésser humà. Ara, es clar, si ets Messi, Bolt o Phelps, ja és altra història.

És important diferenciar entre dos tipus de fibra: soluble i insoluble. Cap pot digerir-se i cap és millor que l'altra.

La fibra soluble alimenta la nostra flora intestinal i provoca que el buidatge gàstric al duodè sigui més lent, limita l'absorció d'alguns nutrients i aliment la nostra flora intestinal.

La fibra insoluble actua com una esponja rígida. Al retenir líquid i no cedir-lo augmenta el volum del bolo fecal, la qual cosa provoca més moviments intestinals (peristaltisme), produint un increment de velocitat de trànsit gastrointestinal. Que el trànsit intestinal sigui més ràpid és rellevant perquè fa que les substàncies no desitjades estiguin menys temps en contacte amb el nostre organisme.

Aliments que aporten més fibra

La fibra soluble la trobem en fruites, fruits secs, llegums i algues.

La fibra insoluble està en cereals integrals, llegums, hortalisses com el pebrot o el carbassó i en verdures de fulla com els espinacs, els canonges o la ruca.

Hem de tenir en compte amb els etiquetatges: en el supermercat, els productes que vegis amb l'etiqueta "Font de Fibra", només contenen 3 de fibra per cada 100 grams de producte. En els que posa "Alt contingut de fibra" porten 6 g de fibra per cada 100 g de producte. Pot semblar sorprenent que la legislació espanyola permeti aquestes denominacions en productes que no tenen una gran aportació de fibra.

Perquè la flora intestinal és tan important

La nostra microbiota o microflora intestinal és la població de microbis que habiten en el nostre intestí gruixut (la major

part en el còlon ascendent). La fibra dietètica arriba pràcticament inalterada al colon, i aquí els bacteris, amb les seues nombroses enzims poden digerir-la d'una manera o una altra. Més del 50% de la fibra que consumim es degradarà pel colon i la resta les eliminarem amb els fems.

I sí, és tremendament rellevant. Molt més del que es pensa. De fet, sembla que l'increment actual d'intoleràncies podria ser conseqüència d'alteracions a la nostra flora intestinal, potser per la indústria alimentària.

L'atac de la nostra microbiota a la fibra (principalment a la soluble). La insoluble passa pràcticament intacta (origina el fenomen de la fermentació), el mateix que existeix en l'elaboració de vins, cerveses, iogurts o formatges. Durant aquest procés de fermentació es produeix energia i gasos com hidrogen, metà i diòxid de carboni, encarregats d'originar certs graus de flatulència i de fer la teua vida social un desastre. Però la fermentació també es produeixen uns compostos anomenats àcids grassos de cadena curta (AGCC) que ens regalen tots els beneficis.

- Augment dels moviments intestinals o peristaltisme que prevé l'estrenyiment i redueix el temps en què compostos indesitjables estan en el nostre organisme.
- Precipitació i eliminació de molècules tòxiques com els àcids biliars i amoni.
- Contribució a la formació d'una microbiota bífida, de caràcter beneficiós per a l'organisme.
- Millora de l'absorció de sodi i d'aigua.
- Reducció dels nivells de l'anomenat colesterol dolent (LDL).
- Reducció del temps en el qual altres compostos indesitjables estan en el nostre organisme.
- Efecte prebiòtic (que no s'hauria de confondre amb els probiòtics, que són els bacteris). Els prebiòtics són compostos beneficiosos, ja que promouen el creixement selectiu d'un nombre limitat de bacteris. Això significa que només van permetre créixer aquells bacteris en l'organisme que ens aportin uns beneficis o una activitat determinada.
- Reducció de malalties no transmissibles com diabetis,

malalties cardiovasculars i obesitat.

La microflora intestinal no és igual en totes les persones.

La nostra microbiota conté 100 bilions de microorganismes, incloent-hi com a mínim 1000 espècies diferents de bacteris que comprenen més de 3 milions de gens, 150 vegades més que el genoma humà. De fet, la microbiota intestinal pot pesar fins als 2 kilograms. Dos terços d'aquesta microflora són específics en cada persona. En altres paraules, podríem descriure-la com el carnet d'identitat personal, ja que és única a cada individu.

Quan convé prendre o evitar fibra, si parlem d'esport

Abans o durant l'activitat esportiva ens interessa realitzar una digestió ràpida. La fibra alenteix el buidatge gàstric, per la qual cosa no serà recomanable afegir gran quantitat de verdures, hortalisses, cereals integrals, fruites amb pell o fruits secs. Quan abans facis la digestió més energia disponible, menys molèsties gastrointestinals i més sang als músculs.

En l'àmbit esportiu tots sabem com són d'incòmodes les flatulències. Mai lleties abans de competir. Un consell útil és rebutjar la primera aigua de cocció dels llegums, així disminuiràs la quantitat de fibra soluble i no et provocarà tants gasos.

Si augmentes la ingesta de fibra convé augmentar també la ingesta d'aigua per no deshidratar-nos. Però per compensar, els AGCC produeixen un augment en l'absorció de sodi i l'aigua. Això ens poden ajudar a mantenir-vos correctament hidratat. El sodi és el principal electròlit que perdem a través de la suor i el més important a reposar després de l'activitat esportiva.

¿Què és millor un suc o la fruita sencera abans d'entrenar?

Al liquar la fruita eliminem tota la part de la fibra, per tant, i com ja ho hem dit en moltes vegades sempre fruita sencera abans que suc. El suc, malgrat que sigui sense sucre afegit, tot el sucre de la fruita passarà immediatament a la sang. La part bona és que aportaràs energia immediata. La part mala – simplificant molt – és que tanta glucosa en sang de

sobta fa que aparegui la insulina per recollir-la, per la qual cosa tindràs fam ràpidament. Si et prens la fruita sencera, en ingerir també la fibra, la digestió serà una mica més lenta, el ni vell de sucre en sang no pujarà tan de pressa i la insulina intervindrà en menor grau.

¿La fibra aprima?

La fibra limita l'absorció d'alguns nutrients. Això es produeix perquè, principalment la fibra soluble, forma una solució viscosa (una espècie de gel) que atrapa nutrients i evita que els absorbeixi el nostre organisme. Això modificarà la ingesta calòrica que realment tenim. En cas de voler reduir la ingesta calòrica seria interessant perquè, la retenció hídrica per part de la fibra produeix una distensió de les parets de l'estómac, provocant una sensació de sacietat i fent que triguís més temps en torna a tenir gana.

Els animals amb fibra no són aliments integrals

El primer que hem de saber és que és un cereal integral. Els cereals integrals es componen de tot el gra del cereal, que consta de 3 parts importants: el segó, germen i el gra. El segó i el germen aporten fibra, vitamines i minerals. Quan es produeix el refinament dels cereals s'eliminen el salvat i el germen, eliminant amb ells els nutrients i deixant sols els hidrats de carboni.

El problema és que segons la legislació es pot etiquetar un producte com integral encara que estigui elaborat amb farines refinades. Sí, tampoc és una broma i tampoc sorprèn. Quasi tots els productes que venen és una broma i tampoc sorprèn. Quasi tots els productes que venen com integrals realment no ho són. L'únic requisit que s'estipula és que s'ha d'afegir certa quantitat de salvat al producte. Recorda, perquè un aliment sigui integral de veritat la integral principal deu ser farina integral de blat. Els productes etiquetats com a multicereals tampoc tenen per què ser integrals, poden ser una mescla de farines refinades de diferents cereals.

Fibra recomanable per menjar diàriament si fas esport.

L'has endevinat: la quantitat de fibra diària dependrà de cada persona i la seva alimentació. Si ens hem de mullar, direm que

són necessaris 14 grams de fibra/1000 calories ingerides o bé 25 grams en dones i 38 en homes. Altra forma personalitzada de calcular aquesta necessitat de fibra seria consumir 0,5 g de fibra / kg de pes, amb una relació 3:1 de fibra soluble / fibra insoluble.

Exemple: Una persona que pesa 70 quilos i consumeixi al dia 2.500 calories hauria d'ingerir uns 35 grams de fibra diaris. El nostre país suspèn, ja que la mitjana es situa per sota dels 20 grams diaris.

Però recorda, res és bo o dolent. Prendre fruita, verdura, llegums, hortalisses i fruits secs és, a priori, boníssim en l'àmbit nutricional. Però si no prens a penes fibra, no és convenient que augmentis el consum d'aquests aliments de cop. Pren-te el teu temps. Un canvi bruscat pot ocasionar molèsties gastrointestinals. Canvia alguns aliments refinats per integrals, introdueix fruits secs i augmenta gradualment la ingesta de fruites i verdures.

¿És bo prendre suplement de fibra?

En l'àmbit teòric arribaràs a les necessitats. El problema és que si reemplaces als aliments que aporten fibra per un suplement, estaràs deixen de banda totes les vitamines, minerals i altres nutrients que ens aporten tots els aliments rics en fibra.