

# ELS CÍTRICS PELS ESPORTISTES

25 març, 2024



Els beneficis dels cítrics afecten positivament al rendiment de l'esportista quan s'utilitza en el marc d'una dieta saludable i són una excel·lent opció per complementar l'exercici.

Els cítrics són un grup d'aliments el consum dels quals pot portar beneficis pels esportistes. Als darrers anys s'han suggerit la possibilitat que aquests productes augmenten el risc de lesió si es consumeixen abans o just després de l'activitat física. Però, no hi ha evidència disponible que avaluï aquesta informació.

El grup dels cítrics està compost per molts aliments que són de consum habitual, com la taronja o la llimona. Aquests són rics en aigua i en micronutrients, els quals aporten una funció atlètica.

### Vitamina C pels esportistes

És possible que hagi sentit parlar de la importància de la vitamina C i que, fins i tot, intentis incorporar-la a la teva

dieta. Els beneficis d'aquest micronutrient es coneix des que fa temps, al mateix temps que han estat qüestionats amb regularitat.

Es vincula l'aportació de vitamina C amb un menor risc de contraure malalties de tipus respiratori.

Es vincula l'aportació de vitamina C amb un menor risc de contraure malalties de tipus respiratori. Així s'afirma a la revista *American Journal of Lifestyle Medicine*, on es relaciona la suplementació amb aquesta substància amb una menor incidència del refredat comú i una reducció de la duració d'aquest.

Per altra banda, la vitamina C compleix un paper essencial en la síntesi de col·lagen. Aquesta proteïna és una de les més abundants en el cos. Forma part d'estructures importants, com són els músculs i els tendons. Les síntesis de col·lagen es torna essencial per la prevenció de lesions i per la gènesi del teixit muscular. D'acord amb una investigació citada, la ingesta de vitamina C assegura la funcionalitat de la musculatura de l'esportista.

#### Hidratació en els esportistes i consum de cítrics

Altra dels beneficis dels cítrics pels esportistes és una capacitat d'incidir en el balanç hídric de l'atleta. Aquestes fruites compten amb una alta aportació d'aigua. En condicions d'alta temperatura i humitat, aquest factor pot resultar diferencial a l'hora de parlar de l'èxit esportiu.

És necessari recordar que un estat de deshidratació pot condicionar de manera negativa el rendiment de l'esportista, segons altre estudi publicat a la revista *Sports Medicine*. En aquest article s'estableix la necessitat d'ingerir líquids sovint durant la pràctica de l'exercici físic. En un partit de futbol es pot perdre, per exemple, un 2% de l'aigua corporal total, el que redueix el rendiment i augmenta el risc de lesions. Això subjectat a les condicions climàtiques, que en zones tropicals o en èpoques estiuenques incrementen el risc de deshidratació.

#### Els electròlits i el seu paper

A més d'assegurar l'equilibri hídric, els cítrics

aporten altra sèrie de beneficis pels esportistes relacionats amb la ingesta d'electròlits. Aquestes fruites són riques en minerals, la qual cosa garanteix una reposició dels mateixos abans i després de la pràctica de l'exercici físic.

Durant una sessió d'entrenament, es poden perdre minerals pel mig de la suor. El fet de no reposar-los porta a una major incidència de les rampes musculars, d'acord d'un estudi realitzat en l'any 2019. Per minimitzar aquest risc, és necessari ingerir minerals amb certa regularitat. Una forma de fer-lo és introduint unes gotes de suc de llimona en l'aigua. Així aconseguirem una aportació extra en la beguda i no e ens costarà la incorporació durant l'entrenament.

Els beneficis pels esportistes dels cítrics.

Agregar de gotes de cítrics a les begudes ajuda a reposar minerals durant l'exercici, i per tant ajuden a la hidratació de l'organisme.

Per la seva banda, suposen una ingesta d'alguns electròlits bàsics per la transmissió de l'impuls nerviós, com pot ser el ió sòdic. Assegurar el consum regular, redueix al seu torn el risc de rampes musculars, la qual cosa és un símptoma molest pel rendiment de l'esportista, ja que interromp el seu entrenament. L'abundància en antioxidants és una dada important. Aquesta aportació, crucial en el procés d'envelliment saludable, també redueix de desenvolupar malalties a mitjà termini.