

EL PA COM A FONT D'HIDRATS DE CARBONI PER LA PRÀCTICA ESPORTIVA

3 abril, 2024



El pa és un aliment d'elecció pels esportistes i les persones físicament actives per dos motius fonamentals: la seva important aportació d'hidrats de carboni i altres nutrients, i la seva facilitat de preparació culinària.

Recordem que en l'organisme els hidrats de carboni que ingerim amb la dieta s'emmagatzema en forma de glucogen, tant de fetge (glucogen-hepàtic) com en múscul (glucogen-muscular). És la forma biològica primària d'emmagatzemat d'energia i regula el metabolisme de proteïnes i greixos. El glucogen hepàtic manté estable la glucosa hepàtica també és la font energètica de les altres cèl·lules de l'organisme, incloses de cèl·lules musculars, especialment quan el glucogen muscular s'està esgotant.

La reserva de glucogen és una persona varia des dels 8,3 a

14,5 g per cada kilogram de pes corporal. Amb l'entrenament es poden arribar a duplicar les reserves de glucogen fins a arribar a aquest màxim.

La intensitat i durada de l'exèrcit, així com el grau d'entrenament, marquen la demanda de glucosa per part del múscul. El ritme d'utilització d'energia d'una fibra muscular durant l'exèrcit pot arribar a ser 200 vegades superior al ritme d'ús d'energia en repòs, i l'esportista comença a percebre la fatiga quan els nivells de glucogen muscular estan quasi esgotats, limitant el rendiment especialment en proves de més de 30 minuts de durada. Les reserves de glucogen muscular seran sempre limitants de l'exercici. Per la qual cosa, a l'esport, ens interessa elevar al màxim aquesta reserva de glucogen abans de l'exercici, recuperar les reserves una vegada finalitzat i mantenir uns nivells adequats.

Recordem que l'enzim que participa en la síntesi del glucogen (glucògena sintetasa) té una augmentada activitat durant els primers 90 minuts després de l'exercici.

En persones físicament actives és fonamental optimitzar la dieta, que ha d'aportar entre 6 i 10 g d'hidrats de carboni per kg de pes corporal/dia, una mica més elevat que a la població sedentària. Però des del punt de vista nutricional i esportiu és important no només una aportació elevada de carbohidrats sinó també tenir en compte la seva facilitat de digestió i metabolització. Per això, s'empra l'índex de glucèmia (IG). Els aliments amb IG mig alt, entre els quals es troba el pa, produeixen una resposta de glucèmia ràpida, augmentant encara més el nivell plasmàtic de glucosa que els de baix IG, sent, per tant, més aconsellables en la pràctica esportiva. Un major i ràpid augment de la glucosa sanguínia afavoreix la seva utilització o el seu emmagatzematge en forma de glucogen i l'IG del pa, 70, afavoreix no només aquest augment sinó que fa que l'anabolisme d'aquesta no derivi en la formació de lípids, una cosa que no passa quan ingerim sucres simples com la glucosa, també d'alt IG. La ingesta de pa afavoreix, per tant, la formació de glucogen i una major

capacitat funcional i rendiment. Generalment, els esportistes no senten gana en finalitzar l'esforç i triguen a ingerir aliments. També amb freqüència han de viatjar i desplaçar-se en terminar l'entrenament o la competició, per la qual cosa es retarda el dinar. En aquest moment, un entrepà amb un farcit proteic baix en greix és una opció molt aconsellable per reposar el glucogen muscular, a més fàcil de preparar i transportar. I això tant en esportistes professionals com en aficionats. Diferents estudis demostren un pitjor rendiment esportiu en individus que ingereixen menys pa en comparació amb aquells que ho consumeixen en una major quantitat. Hi ha un estudi, que valora més de 3.000 adolescents europeus, ja demostren aquests efectes en edats primerenques. Els adolescents amb un major consum de pa van elevar la seva ingesta d'hidrats de carboni i van obtenir millors resultats en proves físiques de velocitat, coordinació, agilitat, força muscular i van obtenir millors resultats en proves físiques de velocitat, coordinació agilitats, força muscular i resistència. A més, aquesta major ingesta de pa es va associar a un menor percentatge de greix i índex de massa corporal, per la qual cosa, contràriament al que erròniament es pensa a la nostra societat, el consum de pa contribueix al control de pes i està inversament relacionat amb el sobrepès i l'obesitat. Però els beneficis de pa en la pràctica esportiva van més enllà dels pròpiament energètics. El seu contingut en vitamines del grup B al costat dels minerals com el calci, ferro, sodi, potassi, magnesi, zinc, iode o seleni, afavoreixen el correcte funcionament de nombrosos sistemes cel·lulars, entre els quals es troben la transmissió d'impulsus nerviosos i contracció muscular, a més d'un efecte protector antioxidant. Per tant, el pa és una bona font d'hidrats de carboni i un aliment d'elecció sobretot en la fase postexercici per accelerar la recuperació. Dintre de l'estil de vida saludable, junt amb l'alimentació, la pràctica d'exercici físic és fonamental per reduir factors de risc de malalties cròniques. Les persones físicament actives han d'augmentar la seva ingesta d'hidrats de carboni. Ja en edats

primerenques observem els beneficis de la ingesta d'hidrats de carboni. Ja en edats primerenques veiem els beneficis de la ingesta de pa, per la qual cosa el seu consum pot ser una alternativa saludable pel pisolabis entre hores.