

# LA DIETA DEL FUTBOLISTA

21 maig, 2024



Cada esport per les seves pròpies característiques físiques requereix un tipus d'alimentació diferent. En el cas del futbol sabem que és un esport d'alta intensitat, que es juga intermitentment, segons la posició i on estigui la pilota, requereix un esforç durant 90 minuts, i, pels estudis fets arriba a fer una mitjana d'entre 30 a 50 accions d'alta intensitat, recurrent de mitjana uns 10 kilòmetres. Tot això comporta una sèrie de cost energètic important, i el rendiment del futbolista dependrà de les seves reserves energètiques, com si d'un cotxe es tractés amb relació a la benzina.

És per això, perquè el futbolista estigui preparant davant un esdeveniment esportiu serà fonamental que la seva dieta li asseguri tota l'energia de la qual disposarà durant el partit.

## Aliments

Es recomana un consum diari calòric d'entre les 3.819 calories fins a les 5,185 diàries.

Bàsicament, el futbolista ha de consumir una sèrie de nutrients determinats que podríem dir que són: carbohidrats, proteïnes i greixos.

## **CARBOHIDRATS**

Es tracta d'un macronutrient que tindrà un paper fonamental de cara al rendiment del futbolista davant un partit. ¿Per què? El nutrient serà la principal font de benzina dirigida al Sistema Nerviós Central i el cervell. A més serà una base energètica molt versàtil que afavorirà el nostre sistema musculoesquelètic, sent utilitzat tant de els sistemes energètics aeròbics com anaeròbics. Els hidrats de carboni estaran presents en totes les nostres reserves energètiques, sobretot en forma de glucogen. Aquest restarà emmagatzemat en els nostres músculs i fetge, que farà la tasca de l'oxidació per obtenir l'energia que necessitem.

**En aquest grup de carbohidrats trobem pasta, arròs, cereals, tubèrculs i fruita entre d'altres.**

## **PROTEÏNES**

Les proteïnes estan formades per aminoàcids, que són la principal base per la síntesi muscular. A més a més, ens ajudarà a la millora de canvis estructurals en altres teixits com els tendons i ossos.

Les proteïnes són fonamentals en el procés de reparació del múscul, i en el procés d'adaptació a l'entrenament.

**Trobarem aquesta proteïna d'alta qualitat a la llet, la carn magra, els ous i vegetals com la soja; també en suplementes dietètics com la Proteïna del Sèrum de la llet i la caseïna. La qualitat de les proteïnes que vinguin dels làctics seran millor que la resta.**

## **GREIXOS**

Sense dubte són una gran font d'energia, fonamentalment per les accions d'una intensitat baixa o moderada, de caràcter aeròbic.

Hem de fer èmfasi en la importància a l'hora de consumir àcids grassos essencials. Ens referim als famosos Omega 3 i Omega 6. Aquests regules diferents processos a les nostres hormones.

### **Les vegades que un futbolista ha de menjar al dia**

Hi ha més d'una tendència alhora orientar sobre les vegades que un futbolista ha de menjar als dies. Però el que si podem assegurar és que el nombre de menjars no serà un factor rellevant per la recuperació i el rendiment d'un futbolista.

El que realment és important és l'aportació diària, tan calòric com en nutrients, que necessita el nostre cos en les quantitats necessitades, més que si fent 3, 5 o 6 menjars al dia.

I també hem de tenir en compte que les necessitats no seran les mateixos tots els dies, i que, per tant, la dieta s'haurà d'adaptar a la planificació d'entrenaments o de partits, adaptant-se als horaris.

Més enllà de les vegades que dinem al dia, hem d'assegurar sobretot el nostre objectiu: la nostra aportació energètica, el nostre combustible.

Aportació diària segons els especialistes:

- La ingesta diària de carbohidrats haurà de ser de 6-10 g per kg de pes al dia (g/kg/dia).
- La quantitat de proteïnes diàries que ha d'ingerir un futbolista serà d'1.4-1,7 g/kg/dia, sent important el moment de la seva ingesta així com la qualitat.

· L'aportació de greixos dintre del total de calories diàries seria d'entre 20-35% limitant el consum de greixos saturats per sota del 10% i prestant atenció al que consumim d'Omega 3 i Omega 6.

## **La pretemporada**

La pretemporada és una etapa clau per l'entrenament d'un equip. Diríem que té una gran importància pel transcurs de la temporada. És el moment de donar més èmfasi en una bona nutrició que ens garanteixi el fet de tenir les nutrients suficients per generar aquestes adaptacions. El colom d'entrenament serà més alt, i la nostra ingesta de calories també. Un dels moments de la pretemporada en el que haurem de ser especialment cautelosos seran els dies de doble o triple sessió. Per aquests dies tindrem pot temps per reposar les nostres reserves energètiques.

En els dies que tinguem menys de 8 hores entre sessions d'entrenament, haurem d'ingerir 1-1,2 g/kg de pes cada hora de carbohidrats durant les quatre primeres hores post exercici per maximitzar la síntesi de glucogen que repositi les nostres reserves energètiques. A més, si els combinem amb proteïnes, aquesta síntesi serà encara major.

## **El menjar d'un jugador de futbol abans d'un partit**

L'estratègia nutricional per encarar el partit començarà 36-48 hores abans del partit, amb la finalitat de garantir una elevada disponibilitat de carbohidrats de cara a la competició.

Respecte al tipus de carbohidrats, es recomanen aquells amb un índex glucèmic mig-alt, reduïts en fibra per no comprometre a l'intestí.

El dia de partit, l'objectiu serà aportar gran quantitat de carbohidrats ingerint la mínima quantitat de menjar possible per evitar problemes intestinals que poden comprometre el

rendiment del jugador. Concretament, es recomana ingerir 1-4 gr./kg de pes entre 1-4 hores abans del partit.

Les necessitats nutricionals d'un porter seran diferents i també segons la posició de camp. Un porter no té el mateix correut durant un partit, és clar, i les seves accions seran més curtes i explosives. Per tant, les seves necessitats nutricionals seran molt diferents.

Aquest exemple es pot donar amb qualsevol jugador, ja que tant i la seva composició corporal com les seves característiques individuals al camp li demandaran diferents quantitats d'energia i, per tant, la seva alimentació haurà d'anar en conseqüència amb les seves demandes individuals.

També haurem de tenir en compte el menjar de recuperació. La nutrició és una de les principals estratègies de recuperació al futbol i, per tant, haurà d'aplicar-se només finalitzat el partit. El macronutrient més important a tenir en compte seran les proteïnes, ja que són els principals precursors de la recuperació i reparació muscular. En particular, la leucina sembla ser l'aminoàcid més important per la síntesi muscular i l'adaptació a l'entrenament.

### **Menú d'un futbolista durant la temporada**

Al llarg de la temporada, el menú del futbolista haurà de ser més variat possible, garantint les aportacions nutricionals que s'han comentat al llarg d'aquest article però evitant caure en la monotonia de córner sempre el mateix.

Hem de recordar que les necessitats del jugador canviaran segons diferents factors com el tipus de sessió d'entrenament, el moment de la temporada, el clima o l'estrès, entre altres i, per tant, la seva dieta haurà d'adaptar-se per garantir un estat nutricional òptim per cada moment.