

# ERRORS FREQUENTS A LA NUTRICIÓ ESPORTIVA

24 maig, 2024



És una evidència que la dieta i el rendiment esportiu han d'anar agafats de la mà. Per tant, és necessari que els esportistes segueixin una sèrie de pautes d'alimentació, sempre tenint en compte el tipus d'esport i la preparació que aquests necessitin. Però, l'alimentació sempre hauria d'estar controlada per un professional de la nutrició per evitar errades que es cometem a la nutrició esportiva i que poden perjudicar el rendiment a l'activitat esportiva.

El consum excessiu de proteïnes, radicat en aliments d'origen carni, l'elevat consum de greixos, sobretot els àcids greixos saturats, i d'hidrats de carboni d'absorció ràpida. Són hàbits equivocats en l'alimentació esportiva que són molt habituals i poden perjudicar el rendiment esportiu i a llarg termini, la salut, segons mostren nombroses enquestes

nutricionals.

Quant a la nutrició muscular i hi ha una tendència a abusar de proteïnes, i basada en una dieta hiperproteica. Aquest tipus d'alimentació porta a una hipertròfia muscular, el que és el mateix que un augment progressiu de la musculatura. I és que existeix una màxima: "quantitats superiors a 2,1 g de proteïnes per quilogram de pes al dia no són necessàries i no aporten cap benefici, en enfront de les dietes que contenen menys proteïna.

Després tenim les dietes pobres per la ingesta energètica inadequada, amb dietes insuficients molt habituals en una sèrie d'esports de la utilització de la força sobtada, o en especialitats femenines com la gimnàstica rítmica.

No prendre la suficient fibra, aliments d'origen vegetal (llegums, verdures), el dèficit de minerals (calci, zinc i ferro) i vitamines (sobretot vitamina B) o insuficient pressa d'aigua, són errades comunes entre els esportistes. Un col·lectiu que tampoc està exempt del consum excessiu d'alcohol.

Si vols optimitzar el teu rendiment esportiu sense posar en perill la teva salut, has de tenir una alimentació molt adequada el teu esport.