

GLUCOSA I FUTBOL

31 maig, 2024



GLUCOSA I FUTBOL

Saber com funciona el teu cos és molt important a l'hora de practicar futbol o qualsevol altre esport. D'aquesta manera, podràs extreure-li el màxim rendiment físic al teu cos per arribar a totes les pilotes, i donar-ho tot els 90 minuts que dura tot un partit, sense dubte un esforç físic a tenir molt en compte.

Una de les parts que hem de cuidar més és la glucosa. Un element clau que ens permet tenir energia fins que l'àrbitre assenyali el fi del partit. I, malgrat que sembli mentida, són molts els jugadors que competeixen al futbol amateur que no cuiden aquesta besant tan important del seu cos. L'única forma de cuidar la glucosa és sabent què és i com es tracta.

La glucosa

La glucosa és un tipus de sucre. Existeixen al cos una bona quantitat de tipus de sucres, però aquesta és la protagonista principal a l'hora de tenir una energia al teu organisme.

Perquè entri de forma adequada a la sang i puguem rendir és necessari que s'activi una hormona anomenada insulina. La insulina la segrega el pàncrees.

Quan ingereixes menjar ja estàs adquirint nivells de glucosa. Els aliments arriben a l'intestí prim i és en aquests lloc on es transporta mitjançant la sang a través de la insulina cap a les cèl·lules. En aquest moment és on el teu cos se sent amb totes les seves capacitats per poder rendir al màxim sobre el camp de futbol.

El glucogen, les reserves de glucosa.

La glucosa que s'ingereix a cada dinar també queda guardada a les reserves de glucogen. Aquestes reserves també són capaces de controlar l'energia i dosificar-la. És important que quan comenci un partit de futbol el jugador tingui plenes les reserves de glucosa.

El cos, quan no disposa de glucosa a la sang, fot mat del glucogen de les reserves per poder continuar rendint al màxim. Serà fonamental conèixer com omplir-les, amb quin menjar, quan i quant.

Importància de la glucosa al futbol

El futbol és un esport intermitent. Es mesclen períodes d'alta intensitat amb esprints i xuts potents juntament amb moments en què es trota, es camina, o fins i tot, s'atura l'activitat física. Es juga com les onades, anades i tornades que poden provocar que el cos necessiti moltes més reserves de glucogen que en altres esports constants.

Com ja veieu, és molt important i necessari saber com tractar la glucosa i com podem omplir les reserves de glucogen. Sense aquestes, les forces del futbolista fallaran i el rendiment caurà estrepitosament.

Obtenir adequadament la glucosa

La glucosa s'aconsegueix a tots els aliments que ingerim. És clar que existeixen alguns aliments que posseeixen molta més glucosa que altres. Els hidrats de carboni són la font clau per obtenir aquest nutrient i poder omplir les reserves de glucosa intramusculars.

Pa, fruites, vegetals, llegums i productes làctics són les principals vies per obtenir glucosa de forma ràpida. També les farines refinades, la mel o els refrescos encara que aquests s'utilitzarien per a després dels partits en haver de recuperar ràpidament l'energia. Tampoc són especialment recomanables per qüestions de salut i bona nutrició.

Els plats que ens donaran glucosa

Alguns plats per obtenir glucosa abans d'un partit de futbol poden combinar llegums amb verdures i tuberculs. Per exemple, un plat de llenties amb pastanaga, pebrot i patata. I de postres sempre s'ingerirà una peça de fruita com una poma, una pera o un plàtan.

Altres plats poden ser cigrons amb bledes, enciam amb batata, faves... i moltes més coses. Altres aliments que ajuden a augmentar els nivells de glucogen en les reserves són l'avena i el blat integral -pasta integral-, els fruits secs i els cítrics com taronja o mandarina.

Glucosa durant el partit

Si abans del partit no has fet una ingesta necessària de glucosa o si necessites una empenta final d'energia per completar el partit, també es pot prendre ingestes durant el partit. Moltes d'elles són habituals i es poden veure en molt partits en l'àmbit de futbol professional.

Són recomanables els gels de glucosa, els quals es consumeixen molt ràpidament i passen a la sang de forma directa. Aquesta és l'opció més recomanada, ja que existeixen altres formes d'augmentar ràpidament el sucre en sang, encara que menjar o

beure durant la pràctica esportiva pot portar problemes com el flat.

Quantitats recomanables de glucosa abans d'un partit

Una vegada coneguda la importància de la glucosa al futbol i que menjar per aixecar els nivells en sang i en les reserves, és el moment de conèixer quanta quantitat s'ha d'ingerir. Cal destacar que cada persona disposa d'unes qualitats individuals diferents i que per conèixer millor el teu cos és ideal posar-te en mans d'un especialista en nutrició esportiva.

La posició que ocupis al terreny de joc, és important

Com és lògic un porter no necessitarà la mateixa càrrega de glucosa que un extrem o un migcampista. Així doncs, els jugadors eleven la despesa de glucosa d'un 6% a un 44% segons la seva posició. Així doncs, el rang d'ingesta d'aliments ronda entre el 70 i 90 grams d'hidrats de carboni per hora. Amb aquesta quantitat d'aliments abans d'un partit es podria reduir la fatiga i se espremen al màxim les possibilitats físiques de cada jugador. D'aquesta forma s'omplen les reserves de glucogen i es pot desenvolupar el nivell futbolístic al màxim