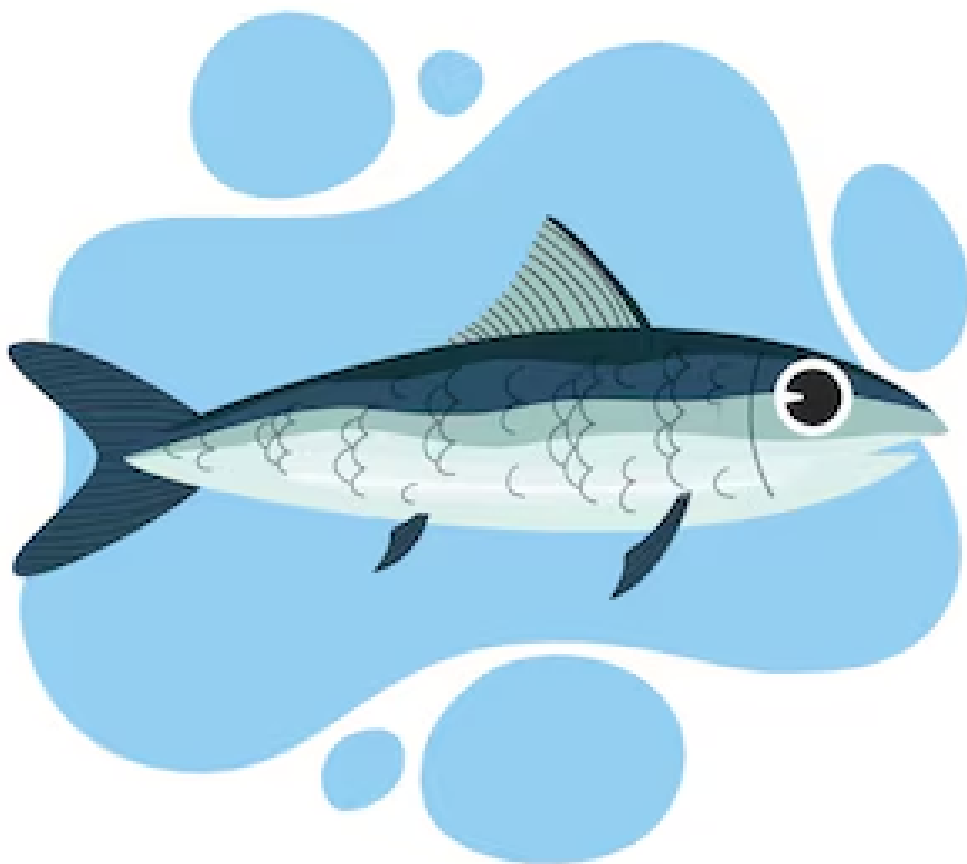


# EL PEIX I ELS SEUS BENEFICIS PEL RENDIMENT ESPORTIUS

4 juliol, 2024



El consum de peix és fonamental a la dieta de tothom, però encara més en l'alimentació dels esportistes degut al seu perfil ric natural. El peix aporta una combinació única de proteïnes de molt alta qualitat, àcids greixos Omega 3, vitamines i minerals que proporcionen una ampla gama de beneficis pel rendiment esportiu i la salut en general.

El consum de peix és fonamental a la dieta dels esportistes degut al seu perfil nutricional. Aquest aliment ofereix una combinació única de proteïnes d'alta qualitat, àcids greixos omega 3, vitamines i minerals que proporcionen una ampla gama

de beneficis pel rendiment esportiu i la salut en general. Per tot això, parlem dels beneficis de la ingesta de peix:

### **Proteïna d'alta qualitat per la recuperació muscular.**

Un dels beneficis del peix per tots els esportistes es que és una excel·lent font de proteïnes completes que contenen tots els aminoàcids essencials necessaris per la reparació i el creixement muscular. Aquestes proteïnes són fonamentals per la recuperació muscular després de l'exercici intens.

### **Àcids grassos omega 3 per la inflamació i recuperació**

El peix gras, com el salmó, la tonyina i la truita, és ric en àcids grassos omega-3, especialment EPA i DHA. Aquests àcids grassos tenen propietats antiinflamatòries que ajuden a reduir la inflamació en els músculs i articulacions després de l'exercici, accelerant la recuperació i reduint el risc de patir lesions.

### **El peix promou la salut cardiovascular i la respiratòria.**

Consumir peix regularment millora la salut cardiovascular al reduir els nivells de triglicèrids i el risc de malalties cardíaques. A més, els àcids grassos omega - 3 milloren, en moltes ocasions la funció pulmonar, la qual cosa beneficia als esportistes que requereixen una òptima capacitat respiratòria.

### **Aportació de vitamines i minerals essencials**

El peix és molt ric en nutrients essencials com el ferro, zinc, magnesi i vitamines del grup B. Aquests nutrients són tant vitals per mantenir l'energia, la funció muscular i òssi i per donar suport al sistema immunològic dels esportistes.

### **Millora del rendiment i reducció de l'estrès oxidatiu**

El consum de peix pot millorar el rendiment esportiu en augmentar la capacitat de treball muscular i reduir la fatiga. A més, els antioxidants presents en el peix, com la vitamina E

i el seleni, ajuden a combatre l'estrès oxidatiu causat pe  
l'exercici intens.

Ajuden a l salut del cervell per l'exercici intern i  
contribueix a la recuperació i adaptació muscular.