

EL PAPER DE LA NUTRICIÓ A L'ESPORT D'ALTA COMPETICIÓ

29 agost, 2024



Font: FC Barcelona Innovation Hub

La nutrició ha d'ajudar a optimitzar l'estat de salut en totes les persones. En l'àmbit de l'esportista, a més, optimitza el seu rendiment: és una peça clau perquè assoleixi la seva màxima capacitat de desenvolupament físic.

Una frase molt repetida en els darrers anys és que l'alimentació és un entrenament invisible. Avui en dia, hem de considerar que ha perdut la seva invisibilitat, perquè s'ha demostrat que pot ajudar a l'esportista en nombrosos aspectes. I ells ho tenen cada vegada més en compte i en són més conscients.

La nutrició és especialment important en la recuperació, per evitar lesions i per l'anomenat "retorn to play", ajudar a tornar al camp si l'esportista s'ha lesionat i no només fer-ho

abans, sinó que fins i tot en millor forma física.

Un altre aspecte fonamental és que cada ingesta compte: no val cuidar-se només el dia del partit. I la cura de l'alimentació demostra, juntament amb altres accions, la professionalitat de l'esportista. Per tant, la suma d'alimentació saludable al costat de la genètica i a l'entrenament li permetrà que tregui la seva millor versió i que la suma d'aquests tres factors es vegi reflectit en resultats.

Menjar en funció de com s'entrena

Per altra banda, cada ingesta ha de ser distinta en funció del moment de la temporada, de la setmana o de la fase de la competició, Per això és habitual sentir la recomanació de què s'ha de menjar en funció de com s'entrena i en funció de la planificació de les competicions: no és el mateix menjar el dia que es té doble sessió d'entrenament és més lleuger. O si es té una sessió de força en gimnàs, que el dia que és té competició o el dia que es descansa.

A aquest concepte se li anomena "perioditzar" l'alimentació i cada vegada cobrà més importància, perquè ajuda a adaptar les necessitats de l'esportista a les seves exigències d'entrenament, competitives i de recuperació. Així, en estar al seu màxim ni vell, podrà millorar.

I en haver-hi tanta competitivitat en el món de l'esport, l'esportista que no aprofiti totes les oportunitats per obtenir el seu màxim rendiment tant en competició com al dia a dia, no podrà ser el millor. Per aquest motiu, l'alimentació també compte.

La "periodització" de l'alimentació també és important en funció dels objectius que es tinguin. Per exemple, l'objectiu en pretemporada no és el mateix que en la fase final de la temporada: en pretemporada es ve de les vacances i l'objectiu ha de ser, sobretot, millorar la composició corporal. I és que el cos tingui l'índex de greix i la massa muscular correctes

que ajudin a la pràctica esportiva, a aguantar els entrenaments i donar el màxim de les competicions.

Durant la temporada, hi haurà setmanes amb l'únic partit i altres en les quals hi haurà varies competicions. En aquest moment és quan es deu cuidar més el cos perquè es regeneri i es recuperi i es pugui seguir l'exigència de la competició.

Aquests pics competitius van pujant o baixant durant la temporada, en funció de l'esport. No és mateix el futbol que el bàsquet o si es juga en una o en tres competicions. Per tant, l'esportista ha d'adaptar-se a les exigències no només del seu esport, sinó a la competició que estigui jugant. I ha de ser conscient que en les setmanes en les quals en té dos o tres partits, si s'ha de cuidar més.

Escollir els aliments més idonis

També cal recalcar-se que hi ha aliments molt saludables, pot ser que siguin els més idonis en funció del moment en què es consumeixen. Per exemple, el bròquil, els espinacs o els llegums són molt saludables i amb molta qualitat nutricional. Però, en tenir tanta fibra, no són una bona opció pel dia de la competició, ja que triguen molt a digerir-se. I quan es requereix competir, l'ideal és que la sang estigui en el múscul i no a l'estómac, fent la digestió.

¿Quin paper juga el dietista/nutricionista?

El paper del dietista/nutricionista guanya cada vegada més pes. En la temporada 2018/2019, 18 dels 20 equips de la lliga professional espanyola de futbol compte amb un. I tots els equips de la Premier League compten amb un. Aquest increment s'ha degut al fet que el futbol d'alta competició és cada vegada més exigent. I el dietista/nutricionista és clau pel rendiment dels esportistes.