

ESPORT I PROTEÏNES VEGETALS

22 octubre, 2024



L'alimentació és un dels pilars fonamentals que componen un estil de vida saludable.

Juntament amb l'esport i el benestar emocional, incorporar a la nostra rutina diària una alimentació saludable ens ajudarà a adquirir uns hàbits saludables que perdurin al llarg

de la nostra vida. Si som esportistes, la planificació esportiva i l'alimentació aniran

sempre de la mà. Ja que aquesta última afecta el nostre rendiment esportiu. Les

proteïnes són de gran importància en la pràctica de l'esport.

Les funcions de les proteïnes

Les proteïnes són un dels 3 macronutrients principals de la nostra dieta, juntament

amb els hidrats de carboni i les grasses. Aquestes tenen importants funcions en el

nostre organisme. Per exemple, estan presents en gran part de les nostres estructures

com els cabells o la pell, i participen en diferents processos

com el transport d'oxigen.

A més, és important destacar que:

- Les proteïnes contribueixen a l'augment i a la conservació de la massa

- muscular. · Aquests macronutrients ens ajuden a mantenir els ossos en condicions normals.

¿Quines proteïnes són millors?

Les proteïnes estan formades per una combinació de 20 aminoàcids diferents. El

nostre cos té la capacitat de sintetitzar fins a 11 d'aquests 20 aminoàcids, ja sigui des

de zero o bé partint d'algun altre. I ¿els altres restants? A aquests se'ls coneix com a

aminoàcids essencials i són els següents: histidina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptòfan i valina.

La qualitat de les proteïnes es mesura per la presència d'aquests aminoàcids en els

aliments. Les proteïnes d'alt valor biològic són aquelles que contenen aquests 9

aminoàcids essencials en quantitats importants, mentre que les de baix valor biològic

són deficitàries en alguns d'ells. Els productes d'origen animal com la carn, el peix, els

ous o els làctics ens aporten proteïnes d'alt valor biològic.

Les proteïnes vegetals

Els llegums, els fruits secs, les llavors i els cereals de gra sencer també poden

proporcionar-nos proteïna. Els vegetals l'aporten en quantitats més petites. És cert que

a gran part d'elles els hi falta algun dels mencionats aminoàcids essencials, però això

no vol dir que no podem aconseguir proteïna d'alt valor biològic a través dels

productes vegetals. Per exemple, als cereals els fa falta aminoàcid lisina, mentre que

els llegums són pobres en metionina.

Per si mateixos, aquests aliments no ens aporten tots els aminoàcids, però combinats, constitueixen proteïna d'alta qualitat. A més, no és necessari incorporar-la en la nostra alimentació al mateix temps. Incloure aquest tipus d'aliments en el nostre menú al llarg del dia és suficient.

Per altra banda, la soja conté tots els aminoàcids essencials, per la qual cosa la proteïna que ens pot aportar es considera d'alt valor biològic. A més, la proteïna procedent de la soja obté una puntuació d'aminoàcids corregida per la digestibilitat proteica (PDCAAS) d'1. Aquest valor demostra la qualitat d'aquesta proteïna animal. A continuació et mostrem llista d'aliments vegetals i el seu contingut la proteïna elaborada per la Base de Dades Espanyola de Composició d'Aliments (BEDCA):

- Soja seca: 35,9 g per 100 g
- Cigró: 19,3 g per 100 g

Llentia: 24,8 g per 100 g

- Ametlla: 19,1 g per 100 g
- Avellana: 19,1 g per 100 g
- Llavor de li: 18,3 g per 100 g
- Pipa de gira-sol: 27 g per 100 g
- Quinoa: 13,8 g per 100 g

¿Quanta proteïna necessito?

Les recomanacions internacionals situen les nostres necessitats de proteïna en 0,8 g/kg de pes per a adults sans. Però l'evidència científica suggereix que les nostres necessitats podrien ser majors.