

CELIAQUIA EN L'ESPORT

13 novembre, 2024



l'individu que la pateix de digerir el gluten a causa de la seva deficiència en l'enzim digestiva (transglutaminasa) encarregada de trencar la seva estructura. El gluten és un complex de proteïnes vegetals pròpies de cereals com el blat, civada i el centè. El gluten té propietats aglutinants i elàstiques, que proporciona a la farina dels cereals que el contenen les característiques idònies per elaborar el pa.

La presència del gluten en cereals d'ús molt comú i generalitzat, ja sigui en la seva forma natural (gra i cops) com ingredient en altres productes alimentaris processats (farines, extractes, etc.), poden ocasionar problemes a l'hora d'alimentar-se correctament en persones amb celiàquia, per por o desconeixement quant a què aliments poden consumir. A més, del factor econòmic que suposa haver de comprar productes sense gluten.

En el cas d'esportistes amb celiàquia, pot veure's agreujat a causa de la necessitat d'incloure en la seva dieta diària aliments rics en hidrats de carboni per aconseguir l'energia necessària per cobrir la despesa energètica total (consum d'energia en repòs + exercici).

Els aliments que s'han d'eliminar en el cas de tenir celiaquia

Tots aquells cereals sencers (i en forma de farina, pasta alimentària, cereals de dejuni, galetes) que continguin gluten: blat, civada i avena. Dintre d'aquests cereals, també s'inclouen totes les varietats d'aquests, és a dir, existeixen moltes varietats diferents de blat, com és el cas de Kamut, l'espelta o blat, espelta, l'escanda o blat al midoner silvestre, i el triti cale, que és el resultat de l'encreuament entre el blat i la civada.

Com puc substituir els aliments a eliminar

Els cereals són un grup d'aliments de consum diari en la població en general, i amb especial importància en esportistes. Els celíacs, com la població sana, han de consumir la mateixa quantitat d'hidrats de carboni recomanats, que corresponen a uns 250 g de carbohidrats diaris. Per arribar a cobrir les recomanacions de carbohidrats diaris, existeixen cereals que no contenen gluten de forma natural, i al seu torn, amb unes característiques nutricionals excepcionals, que aporten a l'esportista substrat energètic per mantenir un rendiment adequat durant el seu entrenament i la recuperació òptima post entrenament.

Els cereals que no contenen gluten són:

- Arròs
- Amarant
- Blat
- Mill
- Quinoa
- Melca
- Blat sarraí o fajol

Quines conseqüències per la salut té ser celíac

El gluten, per sort, no és una proteïna essencial pel normal funcionament de l'organisme humà, per la qual cosa no tindria que haver-hi cap problema de salut per la nul·la ingesta d'aquesta proteïna vegetal. Les conseqüències per a la salut que pot experimentar un

celíac serien secundàries a la simptomatologia de la malaltia no controlada (quan s'ingereix gluten), com per exemple malabsorció de nutrients a causa de la inflamació de les parets del sistema digestiu. És important que les persones afectades de celiàquia es realitzin analítiques amb freqüència per controlar que absorbeixen correctament tots els nutrients, i que els nivells de minerals predominantment deficitaris (ferro, calci, magnesi i zinc) en la celiàquia estan normalitzats.

Retirar el gluten de la ingesta afecta el rendiment esportiu

Avui en dia no existeix prou evidència científica (estudis seriosos) que assenyali que una ingesta exempta de gluten redueixi o incrementi el rendiment esportiu. El rendiment d'un esportista està estretament lligat a la ingesta de carbohidrats (i proteïnes) durant tot el dia, abans, durant i després de l'entrenament. Un esportista celíac podria veure's afectat el seu rendiment. L'únic que s'ha pogut demostrar fins al moment, és que esportistes celíacs, una vegada diagnosticats i eliminat el gluten de la seva dieta, han millorat el seu rendiment, però no per eliminar el gluten, sinó, per reduir la simptomatologia (malestar digestiu, diarrea, sudoració, mals de cap, etc) que els produeix la ingesta de gluten.

En esportistes no celíacs que s'ha eliminat el gluten de la dieta, no s'ha observat diferències en el rendiment esportiu.