

L'ALCOHOL, UN AMIC NEFAST PEL RENDIMENT D'UN FUTBOLISTA

20 desembre, 2024



La ingesta d'alcohol sol associar-se als esports, especialment com el futbol. A més a més de ser una font d'energia, l'alcohol (etanol) té efectes metabòlics, cardiovasculars, termoreguladors i neuromusculars que poden afectar el rendiment en els exercicis. Ara que arriben les festes de Nadal advertim de la fatal influència que té l'alcohol sobre la nostra salut.

Recomanacions respecte al consum d'alcohol

La ingesta d'alcohol pot ser mesurada en grams o mil·lilitres d'etanol o en unitats d'alcohol. Cada unitat d'alcohol conté aproximadament 8 grams (10ml) d'etanol. Per exemple, el Ministeri de Salut del Regne Unit recomana que els homes adults no haurien de consumir més de 3 a 4 unitats d'alcohol per dia i les dones no haurien d'excedir de 2 o 3 unitats

diàries. En els Estats Units, una beguda estàndard conté aproximadament de 12 a 14 grams d'alcohol, i segons recomanacions del Ministeri d'Agricultura nord-americà, els homes no haurien de consumir més d'1 a 2 begudes per dia i les dones, una beguda per dia.

Malgrat que aquestes recomanacions són una guia pel consum diari d'alcohol, els problemes associats amb l'alcohol en el futbol molt sovint estan relacionats amb beure en reunions socials o altres ocasions, especialment en el període després de la competició. Això té conseqüències per la recuperació del jugador, el seu benestar i la seva reputació.

El metabolisme de l'alcohol

L'alcohol es processa primerament en el fetge, i el rang de metabolisme varia segons cada individu. L'alcohol pot ser oxidat en un rang aproximadament 100 mg/k de massa corporal per hora, el que equival eix a quasi una copa o unitat d'alcohol per hora per la majoria de les persones. Malgrat la creença popular, no es pot accelerar l'eliminació d'alcohol del cos mitjançant una bona dutxa, consumint cafès o altres llegendes urbanes.

L'acció de l'alcohol en el sistema nerviós central disminueix les habilitats i canvia la conducta, el que pot ocasionar efectes adversos en el rendiment. Existeixen a més a més proves que assenyalen la disminució de la capacitat aeròbica en dosis dependents. Malgrat que encara no es coneix exactament aquest mecanisme, el període posterior al consum d'alcohol (ressaca) també pot afectar el rendiment i lesions moltes hores després de la intoxicació.

El problema més important associat amb l'excessiu consum d'alcohol després dels exercicis és que pot afectar els jugadors en el seu comportament social i el seu bon judici. La intoxicació de l'alcohol pot fer que el jugador obliidi el seguiment sensat de les pràctiques de recuperació com el tractament apropiat de les lesions, el somni adequat o fins i tot la ingesta d'un dinar o beguda apropiada. L'alcohol pot desplaçar el carbohidrat de la dieta en el moment en què la restauració del glicogen emmagatzemat és prioritària.

La necessitat d'altres nutrients importants poden ser descuidades en el moment en què el jugador consumeix grans quantitats d'alcohol o es recupera de la intoxicació. Un atleta intoxicat molt sovint sucumbeix a les activitats d'alt risc que ocasionen accidents, violència u altres conductes antisocials. Els resultats negatius varien des de la pèrdua de reputació a lesions greus que poden ser fatals pel jugador.

L'alcohol no és un component essencial de la dieta, és una decisió personal si un adult consumeix alcohol. Però no existeixen proves de danys a la salut i el rendiment durant l'alcohol és consumit raonablement.

L'alcohol és un aliment de gran contingut energètic, de baix valor nutritiu i hauria d'evitar-se si el jugador desitja baixar de pes. L'esportista hauria d'evitar la ingesta d'alcohol la nit anterior a un partit, encara que sembli improbable que la ingesta d'1 o 2 glops tinguin efectes negatius en la majoria de la gent.

Abans d'ingerir alcohol en els moments previs a una competició. Els jugadors haurien de consumir un refrigeri o dinar per reemplaçar carbohidrats, fluids i fins i tot proteïnes. Aquest berenar comença el procés de recuperació; en aquest sentit, ingerir aliments ajuda a reduït el ritme d'absorció de l'alcohol i, per tant, reduir el ritme d'intoxicació.

Una vegada determinades les prioritats de recuperació després dels exercicis, l'esportista que ho decideixi hauria de beure amb moderació. Els missatges educatius en molts països per les persones que van begudes al volant poden ser una guia per beure amb moderació. El fet de consumir alcohol, o no fer-ho, és una decisió personal. Tu decideixes si respectes i estimes la teva vida, o no.

Exemples d'una unitat (aproximadament 10 g) d'alcohol

250 ml d'una beguda estàndard (4% d'alcohol).

500 ml de cervesa estàndard baixa en alcohol (2% d'alcohol).

250 ml de vi o begudes alcohòliques suaus 100 ml de vi o cava.

60 ml de vi fortificat, porto.

25 ml de begudes espirituoses.