

ELS DINARS COPIOSOS DE NADAL NO SÓN APTES PELS ESPORTISTES

23 desembre, 2024



Comença l'aturada dels campionats per la celebració de Nadal. Tems ara de celebració amb la família i amics de les festes de Nadal, amb grans dinars i sopars, a més de les festes nocturnes. ¿De quina manera afecten aquests excessos nadalencs als esportistes?

La primera cosa que ha de saber un futbolista o esportista és que esportivament hi ha una aturada d'una setmana o dues de la competició, i que aquesta reprendrà's d'aquí a no res. I han de continuar en ple rendiment per ajudar als èxits de l'equip i en forma per no caure en lesions. Per tant, no haurem de renunciar a córrer, a sessions al gimnàs, en definitiva a no deixar l'esport de banda.

Hem de mantenir-nos enforma, i enfrontar-nos als suculents, i gens saludables, excessos de Nadal.

La primera errada que cometrem serà un excés de menjar en aquest període de temps. A més, els dinars de Nadal, sovint, no són saludables ni estan presents a la nostra dieta diària. La segona, és la disminució del nostre pla d'entrenament. Són

unes dues setmanes en què tenim nombrosos compromisos amb familiars, molts viatgem, fem canvis als horaris habituals dels dinars, i més d'una nit sortim. Per tant, el nostre rendiment segur que és ressentir i això ho hem de tenir en compte si volem de retornar en forma a la compleció.

Algunes publicacions científiques asseguren que durant aquestes festes un 13% de la població general sofreix alguna alteració digestiva i una quarta pateix ressaca a causa dels excessos alcohòlics . El 84% de la població reconeix tenir de 2 a 3 dinars familiars o amics. Segons dades de SEDCA cada un dels dinars de les dates assenyalades del període nadalenc suposa unes 1500 kcal que és el que sol recomanar en una persona normal com ingesta diària. Habitualment els dinars d'aquests períodes nadalencs són més calories, amb més greixos... i solem acompanyar-lo de major quantitat d'ingesta diària. Normalment, aquests dinars de Nadal són més calòriques greixoses , i solem acompanyar-lo d'una major quantitat d'ingesta de begudes alcohòliques. Tota aquesta combinació pot comportar:

- **Digestions pesades.**
- **Distensió abdominal.**
- **Cremors, nàusees, malestar general.**
- **Augment de les transaminases (enzims que valoren la funció hepàtica).**
- **Augment del perfil lipídic a expenses del colesterol total i triglicèrids.**
- **I altres situacions com increment de pes, alteracions del sistema immunitari, insomni, ansietat...**

Per tant, com heu llegit el nostre estat de forma i salut es veurà molt ressentit a curt termini de temps. Com a esportistes hauries de tenir una mentalitat de sacrifici, en menys mesura si ets futbolista amateur, però has de conscienciar-te que encara que petit has de fer un esforç, com:

- **No és necessari menjar en excés, pots menjar de tot però amb seny.**
- **És important que dediquis el temps en descansar.**

- Regula el teu entrenament i consensua amb el teu entrenador el pla a seguir. Encara que si és veritat podem ser durant aquests dies més flexibles.
- Pots utilitzar complements que ajudin a depurar l'organisme i més concretament de depurar el fetge, com per exemple LPC (protector hepàtic).
- 8 de cada 10 persones pren alcohol en aquest Nadal. Intenta limitar la quantitat del mateix en benefici del teu rendiment i der la teva salut.
- Mastega bé el dinar, per començar a tenir una digestió adequada.
- La utilització de probiòtics, ens pot ajudar a prevenir diarrees.
- La utilització d'enzims digestius afavoreix la digestió de menjars copiosos.

Si fas el que et recomanem podràs gaudir d'un Nadal més saludables, i conservaràs gran part de tot físic perquè la tornada als camps de futbol, serà aviat. Bon Nadal.