

# EL PA SALUDABLE PELS ESPORTISTES

14 febrer, 2025



El pa és un aliment bàsic per molts esportistes, suposa una forma convenient de consumir els carbohidrats necessaris per augmentar l'energia. Però escollir un pa saludable pot convertir-se en un assumpte complicat si es desconeixen les propietats i els ingredients que hauria de tenir. És interessant saber alguns principis bàsics de la relació entre esport i alimentació i la importància del pa en una dieta equilibrada.

## **Característiques del pa saludable**

El pa és un aliment important des del punt de vista nutricional, ja que posseeix característiques com les següents:

- Significativa quantitat de proteïna vegetal (10-15%) amb un reconegut paper protector en la prevenció de les malalties cròniques.

- Entre un 10 i un 20% de fibra, nutrient fonamental per la salut digestiva, per la prevenció de malalties cardiovasculars i diabetis tipus 2. Tanmateix, la fibra és essencial pel manteniment del pes pel seu efecte saciant.
- Entre un 50-60 d'hidrats de carboni complexos que contribueix a millorar el perfil calòric de la dieta, tenint en compte que la recomanació és que entre 1/3 i la meitat de la dieta consisteixi en carbohidrats complexos (aportant el 45-60 % de les calories totals).
- Molt poc greix i sense colesterol: com a mitjana, 100 grams de pa tenen menys de 2-4% de greix, conté nit només aquella natural del gra de blat. Una ració de pa (40-60 g) només aporta 80-110 calories, menys d'un 5% de les 2.300 kcal que ha de consumir un adult amb activitat física moderada com a mitjana.
- Minerals i vitamines com calci, ferro, cinc, magnesi, potassi, fòsfor, vitamines B1, B6, niacina, etc.
- Diversos components bioactius i antioxidants amb paper protector en les malalties cròniques.

### **Què té menys calories i quin és el més recomanat per esportistes**

Si no es practica prou activitat física, el consum de carbohidrats s'ha de fer amb una combinació de fruites, hortalisses, verdures o llegums i cereals o hidrats de carboni rics en fibra.

Per qui practica esport, aquest pa amb una elevada quantitat en proteïnes també és molt recomanable. Si parlem dels seus beneficis pel nostre organisme, aquest pa pot consumir-se en qualsevol moment del dia. Però, si parlem de dietes de control de pes, és recomanable consumir-lo quan deixarem passar més temps entre dinars (per exemple, dejuni o sopar) donat el seu perllongat efecte saciant.

En conclusió, malgrat l'estès mite de què aprimar s'ha de deixar de menjar pa, la seva eliminació total de la dieta suposa un perjudici per a la salut i la pèrdua de nutrients essencials. Respecte al pes, la inclusió del pa en una dieta hipocalòrica dona lloc a una major sensació d'afartament,

disminuint les calories que aporta el greix total i el greix saturat augmentant els de carbohidrats.

El pa és un aliment nutritiu, econòmic, versàtil, fàcil d'usar i de combinar amb altres aliments. El seu consum permet aconseguir un equilibri en l'aportació de carbohidrats, proteïnes i greixos, així com de minerals i vitamines, sense oblidar que també és fonamental afegir a la dieta hàbits saludables com l'exercici físic.

Tipus de pa més saludables: massa mare, blat integral, sègol, pa de civada. El pa blanc no és un dels tipus de pa més saludables. Hi ha altres alternatives més beneficioses pel teu cos, independentment de si busques mantenir-te, pujar de pes o aprimar-se. En qualsevol cas, el pa és un aliment essencial que no s'ha d'eliminar de la dieta, ja que, a més de la necessària aportació de carbohidrats per obtenir energia, conté molts nutrients imprescindibles.

El pa més saludable sempre és aquell que conté més grans i que està elaborat a base de farina integral. El millor, com ja hem vist, és el pa de massa mare. Però també tenim opcions com el pa de sègol o els pans elaborats a base de farina integral i sense sucres afegits.

L'avantatge del pa de massa mare sobre altres tipus és que s'elabora amb massa fermentada que es basa en llevadores i bacteris naturals. Aquest procés ajuda a reduir la quantitat de fitats (unes substàncies que inhibeixen l'absorció de nutrients) que s'uneixen a certs minerals disminuint el valor nutritiu dels aliments.

A més a més, és fàcil de digerir pels prebiòtics que es creen durant el procés de fermentació. La massa mada del blat integral conté una important proporció de fibra, ferro i altres nutrients essencials, a més que redueix els efectes de sucres a la sang.

Recomanacions

- **Pa de sègol:** és un tipus de pa amb molta fibra i nutrients, a més d'una gran font de ferro i vitamina B.
- **Pa de blat integral:** el pa elaborat a base de grans integrals i farina de blat integral també és una bona opció.

- **Pa de civada:** aquest pa conté fibra soluble, fonamental per reduir el colesterol.

#### Característiques nutricionals

El pa blanc és ric en hidrats de carboni complexos, és a dir, en midons, carbohidrats fets de sucres simples units. El cos necessita descompondre els midons en sucres per utilitzar-los com energia.

Tenen un baix contingut gras (1g per 100 g) i aporta proteïnes procedents del gra de blat, així com vitamines i minerals.

En el blat, la proteïna més representativa és el gluten que confereix a la farina la característica de poder ser panificable, És font de minerals com el seleni i el zinc.

La riquesa de les substàncies nutritives dependrà del grau d'extracció de la farina i de si s'ha enriquit la massa de pa durant el procés d'elaboració. Per això, quan no se segueix el procés d'amassat i fermentació necessari i s'utilitza llevat fresca o seca, es perden molts nutrients en comparació al pa de massa mare.

#### **Pa de sègol**

En utilitzar sègol, el pa adquireix un color fosc, textura esponjosa i presenta un lleuger sabor amarg respecte al pa blanc de blat comú. Es tracta d'una excel·lent alternativa nutricional.

S'elabora amb sègol, un cereal els grans dels quals s'usen per fer farina, si no també per fabricar begudes alcohòliques com la cervesa o el vodka. El seu contingut no pot ser millor respecte als minerals: calci, calci, ferro, fòsfor, zinc, seleni i sodi. Alt contingut de vitamina B1, B2, B3, B5 i B9.

#### **Pa de blat integral**

El pa integral és molt més nutritiu que el pa blanc. Presenta major contingut de fibra, vitamines del grup B i E, així com alguns minerals, com el magnesi, relacionat amb un millor metabolisme de la glucosa i la insulina.

La farina integral conserva millor les seves qualitats alimentàries i, a més, aquest tipus de pa inclouen més riboflavina, el compost vitamínic essencial pel nostre organisme.

I tot és possible gràcies a aquests nutrients, el pa integral:

- Enforteix les nostres defenses.
- Funciona com un antídoto natural contra l'estrenyiment.
- Millora el procés digestiu degut al llevat, ingredient format a partir de la mescla de farina no refinada amb aigua.
- És més saciant que el pa blanc per la fermentació.
- Ajuda a controlar i perdre pes, ja que, malgrat tenir pràcticament les mateixes calories que el pa blanc, el seu contingut en fibra es multiplica per tres, tenint un efecte saciant.
- Beneficiós per les persones diabètiques per la quantitat de fibra, que augmenta la secreció d'insulina, substància encarregada de controlar el nivell de sucre en sang.

### **Pa de civada**

La civada és un gran aliment per a la salut, ja que es defineix com un cereal complet i equilibrat per l'enorme quantitat de beneficis que aporta: carbohidrats d'alliberament lent, proteïnes, fibra, greixos saludables, fòsfor, magnesi, ferro, magnesi i vitamines.