

EL PLÀTAN ÉS LA MILLOR FRUITA PEL FUTBOL

18 febrer, 2025



Els millors aliats en la dieta d'un esportista, no és la primera vegada que ho diem des de la Mutualitat de Futbolistes, són tots aquells que contenen proteïnes, vitamines, minerals, fibres, carbohidrats i sucres. Precisament sucres. I no hi ha millor aliment que porti sucres com són les fruites. El sucre, lluny de ser un 'monstre', com alguns volen fer creure, és molt necessària per qui gran part del seu temps el dedica a l'esport. I entre aquest, el plàtan és la fruita ideal pel futbol per excel·lència.

La fruita ideal per la pràctica de futbol és el plàtan

Si som esportistes hem de portar una dieta adequada per aconseguir el millor rendiment que pot donar el nostre cos. Per aconseguir-lo és molt important saber que sense sucre disponible en el nostre organisme, no tindrem energies per tirà endavant.

Consumint plàtan, a més d'obtenir tots els beneficis gràcies als seus nutrients, li estarem donant al nostre cos una boníssima aportació d'energia.

I, ¿Per què pel futbol el plàtan és millor que altres fruites? La resposta és pel seu índex de glucèmia moderada. El que significa que els sucres que porta el plàtan, a diferència del que passa amb altres fruites d'alt índex glucèmic, no passa a la sang de forma immediata, sinó que es queda a disposició perquè l'organisme la va utilitzant a poc a poc quan el cos s'enfronti a grans esforços.

Una hora de futbol equival a una despesa de 6600 Kcal, no és d'estranyar que el plàtan sigui considerat la fruita feta pel futbol, ja que ens aporta energia per a estona.

El plàtan i les rampes.

Ja sabem que una rampa sobtada en mig del terreny de joc pot deixar al jugador fora del terreny de joc durant un temps. Aquest espasme sobtat i involuntari que pateixen els músculs provoca un dolor que ens paralitza.

Perquè un jugador pateixi una rampa s'han de donar una sèrie de factors.

- **Esforç excessiu sostingut en el temps** (inevitable quan juguem a futbol).
- **Alimentació amb nivells baixos de potassi** (evitable si consumim la fruita pel futbol perfecta: el plàtan).
- **Hidratació deficient** (i aquí també el plàtan té incidència directa).

Un dels beneficis del potassi, mineral estrella del plàtan, és que afavoreix la correcta contracció i conseqüent relaxació dels músculs. Aquesta dinàmica ajuda a prevenir l'espasme originat per la rampa. Per la seva banda, el potassi també contribueix a mantenir equilibrats els nivells d'aigua a l'organisme. D'aquesta forma, estarem també prevenint la temuda deshidratació.

Beneficis addicionals del plàtan pel futbolista

Un dels seus beneficis més valorats d'aquesta fruita és la seva propietat antioxidant. Entre els seus beneficis, els antioxidants són claus en la recuperació física i en la prevenció de la tan freqüent inflamació postpartit de futbol.

La intensitat que comporta fer un esport, porta l'organisme a patir tant d'estrès oxidatiu com d'inflamació transitòria.

Tanmateix, el consum de la fruita per la pràctica del futbol és altament beneficiós per promoure la recuperació cel·lular i muscular, i també per evitar les molèsties de les inflamacions.

¿Quan és el moment de prendre fruita a l'hora de jugar futbol?

Hem d'entendre primer que no és el mateix menjar una peça de fruita que beure una beguda isotònica. Mentre que aquesta última pot ser consumida en qualsevol moment, fins i tot en mig de la competició en plena activitat física, els aliments sòlids no estan recomanats per ser consumits en aquestes condicions. ¿Per què? Per què quan els estem digerint, fan que el nostre cos entri en conflicte d'interessos. Els músculs demanaran un flux de sang que l'intestí estarà utilitzant per a la digestió, i viceversa.

Per tant, la forma correcta de consumir el plàtan és abans i després de l'entrenament o del partit, no mentre estem jugant. En quan al mateix temps que ha de passar entre el que el consumim i el que dona el començament de la pràctica, dependrà de la quantitat del temps que cada organisme demori en fer la digestió d'aquesta fruita. Per consegüent, el més prudent és donar-li al nostre fill mínim una hora abans de l'entrenament o partit i estar molt atents al mateix temps que li requereix sentir-se lleuger i llest per acomplir l'activitat esportiva.

Estats de maduració del plàtan

El plàtan verd (poc madur) és ric en carbohidrats que li fan la vida molt difícil a l'aparell digestiu. Per tant, s'han d'evitar abans de sortir a córrer. En canvi, el plàtan en el seu punt màxim de maduresa, és la fruita ideal pel futbol a causa del seu alt contingut de sucres.

El plàtan mai decebrà a qualsevol jugador de futbol, a l'hora de rebre l'energia suplementària natural que necessitarà pel seu màxim rendiment.