

PLA NUTRICIONAL PER ESPORTISTES CONTRA L'ASTÈNIA PRIMAVERAL

24 abril, 2025



L'astènia primaveral provoca cansament, somnolència i falta d'energia, que ocasionen dificultats afegides pels esportistes. Aquesta astènia es pot combatre o minimitzar si tenim una alimentació adequada.

Quan arriba la primavera, el clima millora, augmenta la temperatura, surt el sol més d'hora. Tot per tenir unes òptimes condicions per motivar-nos, aixecar els ànims i fer esport amb més força. Però molta gent se sent més cansada i amb menys energia del que és normal. Això podria deure's a l'anomenada astènia primaveral.

Es calcula que entre el 10% i el 50% de les persones es veuen afectades per aquest canvi d'estació i l'astènia, que encara no té una explicació científica validada. La hipòtesi més acceptada és que es deu a una alteració dels cicles biològics i canvis en l'horari, condicions de llum, pressió atmosfèrica

i la rutina.

El funcionament normal del nostre organisme depèn, en gran part, de moltes hormones circa dianes, és a dir, condicionades per la llum solar. L'alteració a l'exposició solar, genera canvis en la segregació de moltes d'elles, per exemple, la melatonina, hormona que regula la son.

Aquests canvis ambientals i hormonals porten a una dificultat d'agafar el son, somnolència durant el dia, cansament generalitzat, malestar general, falta d'energia, problemes de concentració, disminució de l'apetit i baixa de desig sexual.

Malgrat ser símptomes molt marcats, l'astènia primaveral no es tracta d'una malaltia; és simplement una condició que pot corregir-se en una setmana o dos, quan el cos s'hagi adaptat a les noves circumstàncies ambientals.

Més nutrients en esportistes

A pesar dels canvis d'estació i de l'astènia, la nostra alimentació no hauria de variar molt, però és cert que les preferències alimentàries són distintes; en hivern ens pateixen els plats calents, més contundents i en primavera coses més fresques i lleugeres.

En conseqüència, durant la primavera, incrementa el consum de fruites i verdures fresques, les quals són excel·lents fonts de fibra, antioxidants, vitamines i minerals. Per contrari, aporten poca energia, carbohidrats complexos, proteïnes i greixos.

Si la població general porta una alimentació variada i en quantitats adequades, hauria de ser capaç de cobrir tots els requisits de vitamines. Però, gràcies al desgast incrementat, els esportistes necessiten augmentar el consum de nutrients, especialment si pateixen els símptomes de l'astènia primaveral.

Si a aquests símptomes sumem l'increment de radicals lliures generat normalment per l'exercici i que, en excés, promouen la lesió oxidativa i fatiga muscular, alterant el rendiment esportiu, podem deduir que la ingesta de micronutrients amb poder antioxidant, haurà estat major també.

És important tenir en compte que no tots els suplementes de vitamines i en qualsevol dosi tenen efectes positius, i que inclús poden arribar a ser perjudicials per a la salut. Són pocs els estudis científics que demostrin un efecte positiu per suplementació i es donen en condicions molt específiques.

Cada esportista, un pla

L'ideal és que cada esportista pugui portar un pla d'alimentació completament personalitzat, adaptat a les seves necessitats i que cobri els requisits de micro i macronutrients que el seu organisme necessita, segons la seva genètica, composició corporal, tipus d'esport que realitza, hores d'entrenament, intensitat, despesa, etc.

Tant pels esportistes, com per la població general, mentre més variada sigui la seva alimentació, major probabilitat de cobrir els requisits de micronutrients (vitamines i minerals), ja que cada vitamina es troba en diferents aliments i en diferents quantitats.

Principals vitamines

Per una banda, existeixen vitamines amb poder antioxidant, indispensable en la dieta d'un esportista.

Per altre, estan les vitamines del grup B, que tenen com a funció principal ajudar al fet que aprofitem millor l'energia dels hidrats de carboni, greixos i proteïnes, i que, a més, són indispensables en el funcionament del sistema nerviós i en l'enfortiment del sistema immunitari, entre altres funcions.

Finalment, la vitamina D, indispensable per l'absorció i utilització de calci i fòsfor, minerals que intervenen en la funció muscular i l'obtenim el fet d'exposar-nos a la llum del sol.

Les vitamines amb major poder antioxidant, són les A, C, D i E, mentre que les del grup B, són la tiamina, riboflavina, niacina, àcid pantotènic, piridoxina, biotina, àcid fòlic i cobalamina.

A més del poder antioxidant, la vitamina A és indispensable pel manteniment del metabolisme del ferro i sistema immune normal, i de les membranes mucoses, pell i visió. La trobem principalment en el fetge, lactis, pastanagues, carabassa,

vegetals verds i rovell d'ou.

La vitamina C és necessària per al manteniment de la funció del sistema immune durant i després d'activitat física intensa, del sistema nerviós i del metabolisme energètic, a protegir a les cèl·lules d'estrès oxidatius, a reduir el cansament i fatiga, incrementar l'absorció de ferro i a la formació de col·lagen per la funció normal dels basaments sanguinis, dents, pell, cartílag i ossos. La trobem principalment en els vegetals verds, pebrots, tomàquet, cítric, maduixes i kiwi.

La vitamina E afavoreix a la protecció cel·lular contra estrès oxidatius i la trobem en ous, nous, ametlles, fulles verdes, olis vegetals (soja, blat de moro, gira-sol) i alvocat.

Finalment, les vitamines del grup B, afavoreixen a la funció normal del cor, del sistema nerviós, metabolisme energètic, metabolisme del ferro; a la reducció del cansament i fatiga; a la síntesi de globus vermells, membranes mucoses, teixits, hormones esteroides i neurotransmissors; i ens protegeixen contra l'estrès oxidatiu. Les trobem principalment en el fetge, carn roja, rovell d'ou, lactis, grans integrals fortificats, peixos, nous, cereals, llegums, vegetals fulles verdes, llevat de cervesa.