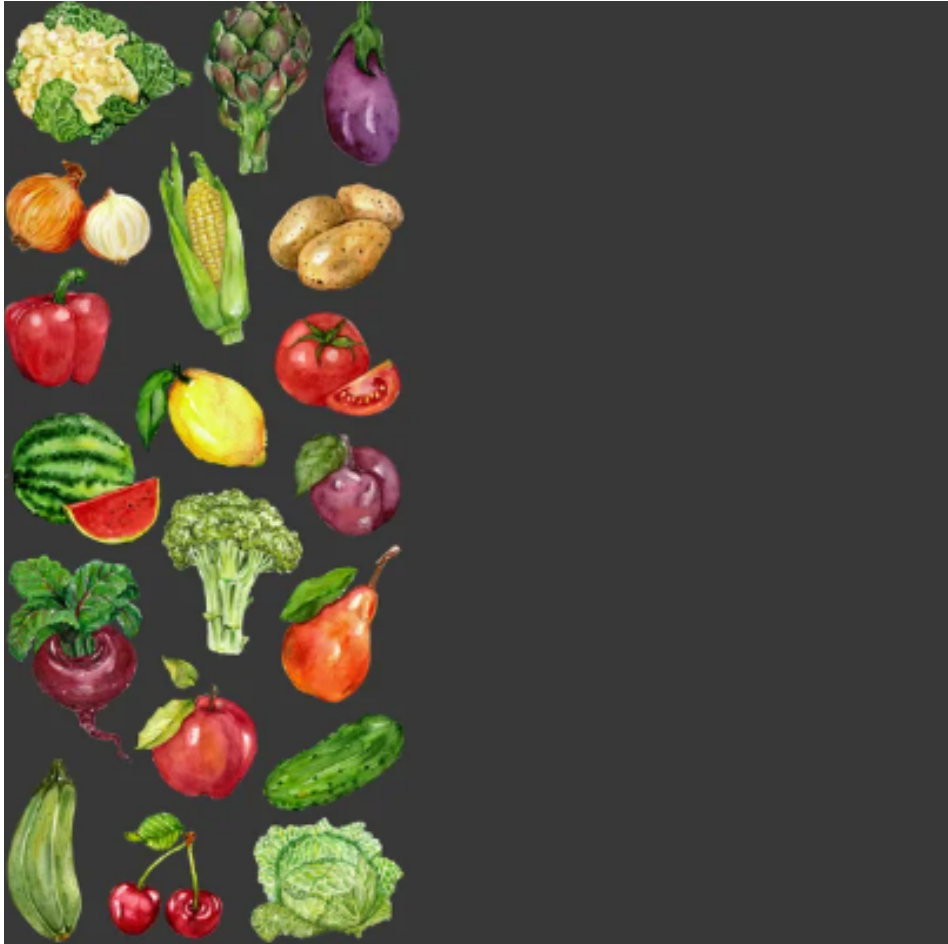


VERDURES QUE APORTEN MÉS NUTRIENTS ALS ESPORTISTES

16 maig, 2025



Ja sabem, que des de fa uns anys existeix una conscienciació en el tema de l'alimentació com un dels punts fonamentals pel rendiment d'un esportista. Ja no hi ha cap dubte que una alimentació equilibrada és clau per millorar el rendiment, accelerar la recuperació i reduir el risc de lesions. Per això, les verdures, riques en vitamines, minerals i antioxidants, són un pilar fonamental en la dieta que practica esport. Avui us parlarem d'aquelles verdures que aporten més nutrients als esportistes.

Espinacs: una font natural d'energia i recuperació

Una de les verdures que més nutrients aporten als esportistes són les verdures. Són riques en ferro, un mineral essencial per la producció d'hemoglobina, que transporta l'oxigen als

músculs. A més, contenen nitrats naturals que milloren la circulació sanguínia i l'oxigenació muscular, afavorint el rendiment en entrenaments de resistència.

També aporten una bona quantitat de magnesi, un mineral clau per la contracció muscular i la prevenció de rampes. Finalment, el seu alt contingut en antioxidants com la luteïna i la zeaxantina ajuda a combatre el dany cel·lular causat per l'exercici intens.

Bròquil: l'aliat per la recuperació muscular

El bròquil és una verdura amb un perfil nutricional excepcional pels esportistes. És una gran font de vitamina C, fonamental per la síntesi de col·lagen i la regeneració de teixits, la qual cosa afavoreix la recuperació després d'entrenaments exigents.

A més, el bròquil conté sulfuraran, un compost amb propietats antiinflamatòries que poden ajudar a reduir el dolor muscular després de l'exercici. El seu alt contingut en fibra millora la digestió i afavoreix l'absorció d'altres nutrients essencials pel rendiment físic.

Per altra banda, el bròquil aporta calci i vitamina K, dos nutrients essencials per la salut òssia, la qual cosa resulta clau en esports d'impacte com el running o l'aixecament de peses.

Remolatxa: millora la resistència i l'oxigenació muscular

La remolatxa és una de les millors verdures per millorar la resistència en els esportistes. El seu alt contingut en nitrats afavoreix la vasodilatació i augmenta el flux sanguini, cosa que permet una millor oxigenació dels músculs durant l'exercici.

També cal destacar que diversos estudis han demostrat que el consum de suc de remolatxa abans de l'entrenament pot millorar el rendiment en activitats de resistència com córrer o andar en bicicleta. Igualment és rica en potassi, un mineral que ajuda a mantenir l'equilibri dels electròlits i a prevenir la fatiga muscular.

El seu contingut en antioxidants com les betacaïnes contribueix a reduir l'estrès oxidatiu generat

per l'esforç físic, afavorint una recuperació més ràpida.

Pebrot vermell: una bomba de vitamina C i antioxidants.

Els pebrots vermells són una de les millors fonts de vitamina C, un nutrient essencial per la síntesi del col·lagen i la reparació muscular. Aquesta vitamina també reforça el sistema immunitari, la qual cosa ajuda a prevenir malalties en èpoques d'entrenaments intensos.

A més, contenen betacarotens, que es converteixen en vitamina A en l'organisme i contribueixen a la salut de la pell i la visió, aspectes fonamentals per qualsevol esportista.

Per acabar, altre dels seus beneficis és el seu alt contingut en aigua, que ajuda a mantenir una hidratació òptima, especialment en esports de resistència o entrenaments en climes càlids.

Col arrissada: un superaliment per la força i la recuperació

La col arrissada és altre de les verdures que més nutrients aporten als esportistes. Contenen alts nivells de calci i vitamina K, fonamentals per mantenir ossos forts i prevenir lesions.

També és una excel·lent font de ferro vegetal, clau per la producció d'energia i l'oxigenació muscular. Per altra banda, el seu contingut en antioxidants i compostos antiinflamatoris ajuda a reduir el dany muscular tres entrenaments intensos.

A més, és rica en fibra i en àcids grassos omega-3 d'origen vegetal, que contribueixen a la salut cardiovascular i ajuden a mantenir un metabolisme eficient, molt interessant per qui busca millorar la seva resistència i recuperació.