

NECESSITATS DE PROTEÏNES PER L'ENTRENAMENT I AUGMENT DE VOLUM



Pels atletes de tots els temps i modalitats, **les proteïnes sempre han estat un element clau per l'èxit esportiu**. Mentre que abans els atletes olímpics havien de menjar inusuals quantitats de dinar, esportistes d'avui compten amb una ampla varietat de suplementes de proteïnes i aminoàcids per augmentar la seva ingesta de proteïnes.

Les proteïnes desenvolupen una important funció en l'entrenament. Els aminoàcids provinents de **les proteïnes construeixen blocs d'activitat per la manufactura de nous teixits com els músculs, i per la reparació dels teixits vells**. Ells són també els blocs constructors d'hormones i enzims que regulen el metabolisme i altres funcions del cos. Les proteïnes són una petita font de combustible pel múscul que està sent exercitat.

Alguns científics han suggerit que els exercicis de resistència i musculació poden incrementar les necessitats diàries fins un màxim de 1,2 a 1,6 g per quilo de pes corporal, comparat amb la ingesta recomanada de 0,8 g/k de pes corporal per una persona sedentària. Però, les evidències de l'increment de les necessitats de proteïnes no estan clares ni generalitzades. Part de la confusió es causada per problemes relacionats amb les tècniques utilitzades pels científics per mesurar els rendiments de proteïnes.

El debat sobre les necessitats proteíniques exactes dels jugadors és

innecessari. **Els estudis en matèria nutricional mostren que la majoria dels jugadors ja consumeixen dietes per una ingesta de proteïnes superior a 1,2 - 1,6 g/k per dia**, encara sense tenir en compte els suplementes proteïnics. Per tant, **la majoria de esportistes no necessiten augmentar la seva ingesta de proteïnes**. Es preferible que tot esportista ingereixi l'energia adequada d'una varietat d'aliments rics en nutrients, per així estar segur d'aconseguir les seves necessitats proteïniques, fins i tot si s'augmente la exigència en els entrenaments d'alt nivell.

La majoria dels jugadors que corren el risc de no aconseguir les seves necessitats proteïniques són aquells que restringeixen severament la seva ingesta d'energia o que no varien la seva dieta. Una ingesta adequada de proteïnes és també important en la promoció del balanç o el augment de la retenció de proteïnes.

Malgrat que alguns atletes de resistència i físic culturistes consumeixen proteïnes en excès (2-3 g per k de pes corporal), no hi ha evidències de quin model dietètic augmenta el rendiment en l'entrenament o la massa muscular i força. Tot i que aquestes dietes no són necessàriament nocives, són costoses i poden descuidar altres necessitats nutricionals, com proveir el combustible requerit per optimitzar l'entrenament i el rendiment.

Els estudis recents es concentren en la resposta aguda a les sessions d'entrenament de força i resistència. **Comptar amb les proporcions adequades de proteïnes és un element molt important especialment durant la fase de recuperació**, a fi de combatre la falta sobtada i creixent de proteïnes que passa durant l'entrenament i promoure el creixement muscular, la reparació i l'adaptació que sobrevenen després dels exercicis. Aquests estudis van comprovar que la ingesta de proteïnes combinada amb carbohidrats augmenta la síntesi de proteïnes durant el període de recuperació. Hi ha evidències de que s'augmenta la capacitat de resposta si es consumeixen aquests nutrients poc després dels exercicis, o en el cas de sessions de resistència, poc abans de l'exercici. Però encara fan falta estudis que precisin la quantitat més adequada, el tipus i el moment en el que s'haurien d'ingerir aquests nutrients, i que comprovin que aquestes estratègies d'alimentació ajuden a assolir les metes de l'entrenament.

A la llum d'aquesta informació, és oportú centrar l'atenció en el balanç total de la dieta i els horaris en els que es consumeixen els menjars proteínics amb carbohidrats i refrigeris en relació amb l'entrenament, en lloc d'ingerir únicament dinars de gran valor proteínic.

Els aliments especialment elaborats pels esportistes, com les barres de cereals i suplementes líquids, poden proveir una forma compacta i convenient de consumir carbohidrats i proteïnes quan no es pot seguir una dieta normal o si els dinars són molt pesats i poc oportuns. Però, s'ha de tenir en compte el cost addicional d'aquests productes i el fet de que només contenen un rang limitat de nutrients. **No existeixen moltes raons que justifiquin l'ús de costosos suplementes proteínics en pols o d'aminoàcids. Els menjars diaris són probablement igual o, fins i tot, més efectius.**

Aliments rics en proteïnes – tots els aliments a continuació donen 10 grams de proteïnes

2 ous petits

300 ml llet de vaca

20 g de llet en pols descremat

30 g de formatge

200 g de iogurt

35-50 grams de carn, peix o pollastre

4 llesques de pa

90 g de cereal

22 tasses de pasta cuïta i 3 tasses d'arròs

400 ml de llet de soja

60 g de nous o llavors

120 g de tofu o carn de soja

150 g de llegums o lleties

200 g fesols cuïts

150 ml batuts de fruites o suplementes líquids