

LÍPIDS I GREIXOS, ENERGIA DE RESERVA



Els lípids i greixos són menys rentables energèticament que els hidrats de carboni, però tenen major disponibilitat, degut a que l'organisme disposa d'una gran despesa. Són el millor combustible en proves de llarga durada. **L'energia procedent dels lípids s'utilitza una vegada esgotada la que procedeix del glucogen.**

S'emmagatzema en el teixit adipós en forma de triglicèrids (molècules compostes per èsters de glicerol i tres molècules d'àcid gras). Aquests àcids grassos poden ser saturats i insaturats. Els lípids, a més a més de subministrar energia, constitueixen la font indispensable per l'aportació de vitamines liposolubles **A, D i E**. No obstant, aquestes avantatges no deuen induir a una dieta rica en grasses pels esportistes.

La ingesta de greix hauria de representar al voltant del 30 % de les necessitats energètiques diàries, excepte en els esports de resistència, que pot arribar al 35 %. També es recomana siguin greixos de qualitat, procedents d'oli d'oliva, fruits secs i peixos grassos, evitant els greixos saturats procedents de carns vermelles, mantegues i nates. És important saber que una dieta rica en greixos fa disminuir l'emmagatzemament de glucogen, amb la consegüent disminució de la capacitat de potència. Tampoc estan demostrades les tesis que assegurin que les dietes amb modificació lipídica milloren la fluïdesa de les membranes i agilitzen la transferència de les mateixes. Si s'ha comprovat, en alguns casos, que les

membranes es fan més fràgils degut als radicals lliures produïts en l'exercici intens.