

SEMPRE ATENTS AMB L'AIGUA I ELS ELECTROLITS



L'exercici físic augmenta el metabolisme corporal d'unes 5 a 10 vegades per damunt de la despesa energètic basal. Aproximadament del 70 % al 90 % d'aquesta energia és alliberada en forma de calor, provocant així la sudoració la finalitat de la qual és regular la temperatura corporal. A més a més, les condicions climàtiques, la vestimenta i la intensitat de l'exercici influencien la taxa de sudoració, que és un dels símptomes característics de la realització de l'exercici físic.

La quantitat d'aigua que s'arriba a perdre pot ser suficientment important com per arribar a la deshidratació si no s'actua correctament. Per tant, ***la reposició de líquids ha de ser una de les principals preocupacions dels preparadors físics i dels esportistes.***

Existeix una creença, cada vegada més discutida, que aconsella beure líquids amb un elevat contingut salí per augmentar el rendiment, el que no sembla una idea massa correcta. Sí se sap que la sudoració suposa pèrdua d'aigua i de diferents electròlits: clor, sodi, potassi, calci, magnesi,... Per tant, la reposició hídrica no pot només consistir en reposar aigua i sal, a més a més, ha d'introduir la resta d'electròlits. La missió dels electròlits dintre de l'activitat esportiva està bastant definida.

<tdstyle="text-align: center; background-color:#81bef7;" width="170">**MAGNESI**

Activació enzimàtica

Metabolisme de proteïnes

Funció muscular.

POTASI	Funció muscular Emmagatzematge de glucogen Equilibri hídric
SODI	Equilibri hídric Activació enzimàtica
CALCI	Activació dels nervis i músculs Contracció muscular
FÒSFOR	Formació de ATP

La importància dels minerals obliga a ser molt curosos amb objecte d'assegurar les necessitats mínimes, motiu pel que és molt important respectar les RDA (*Recomanacions Dietètiques Aconsellades*). També es recomana que es prenguin en quantitat suficient mitjançant una dieta sana, equilibrada i variada, adequada a l'esportista, i que solament s'utilitzin compostos tipus "suplements vitamínics" en cas de verdadera necessitat.

Encara que amb les quantitats recomanades per la RDA es cobreixen les necessitats generals, en la dieta de l'esportista s'ha de tenir en compte altres particularitats directament dependents del partit de futbol:

- La durada del partit.
- La intensitat amb la que es jugarà.
- Les condicions climàtiques externes (temperatura i humitat).

Aquestes condicions marquen el moment i la quantitat en la que s'han d'aportar les racions adequades. L'objectiu és cobrir les pèrdues "extra" que es produeixin.

Les normes a tenir en compte per aconseguir una aportació adequada de líquids en un partit són les següents:

- Assegurar que es compensen les pèrdues, sobre tot en esports de resistència (donada la seva llarga durada).
- Rebutjar el subministrament de tablettes de sal aïllades.

- Beure líquid sense una quantitat de sal adequada (l'aigua de l'aixeta, te, refrescos,...) és poc encertat, ja que pot ocasionar una major pèrdua d'electròlits i produir "rampes musculars".

FONT: UNED. Facultat de Ciències. Nutrició i Dietètica.