

QUÈ MENJAR DESPRÈS DE FER EXERCICI



Ja hem parlat en més d'una ocasió de la importància que té menjar abans de fer exercici per aconseguir un rendiment òptim. Però, són molts els que desconeixen la transcendència de menjar una vegada hem finalitzat l'activitat física. Aquest, sense dubte, és un aspecte molt important.

La ingesta de certs aliments al finalitzar un entrenament o un partit de futbol pot ser essencial per aconseguir una bona recuperació i afrontar després nous esforços o entrenaments en bones condicions físiques amb un bon rendiment.

SENSE FORCES I CANSATS

Quan finalitzem un partit - sobre tot si ha estat intens - els depòsits de glucogen (la benzina de l'esportista) que subministra energia als nostres músculs estan buits o a mitges. S'ha anat gastant la benzina, i com passa als nostres cotxes, s'encén la llum de reserva.

D'altra banda, durant el partit o entrenament, les fibres musculars han patit danys que s'han de reparar al finalitzar, i a més a més el catabolisme o destrucció de proteïna muscular augmenta respecte a la seva síntesi. És a dir, en el múscul es destrueixen més proteïnes de les que es fabriquen.

Sembla obvi que no convé quedar-se sense forces ni avariats. I quan abans ens recuperem, millor serà per nosaltres.

Hi ha diversos estudis que constaten que aquesta situació es pot revertir a

base de la ingesta d'aliments que ens aportin carbohidrats i petites dosis de proteïna d'alta qualitat. És a dir, prendre un **refrigeri reparador**.

REFRIGERI REPARADOR

El refrigeri reparador hauria d'incloure, en primer lloc, aliments rics en carbohidrats de mitja i alta/ràpida assimilació que a diferència dels de lenta assimilació - aptes per abans de l'esforç perquè ens dona energia de llarga durada - ens permet farcir ràpidament el depòsit de "benzina" muscular.

Fruita, pa, sucs, galetes, cereals, arròs, patates,... i també aliments dolços com melmelada, Nutella, panses, orellanes... i fins i tot podem donar-nos el vici de prendre algun dònut, unes natilles o un gelat... especialment si s'ha fet un partit o entrenament d'alta intensitat.

En segon lloc, aquest refrigeri hauria d'incloure aliments amb proteïna d'alta qualitat biològica (llet de vaca o soja, formatge, gall dindi, pernil, iogurt, ous...) amb la finalitat de frenar la destrucció de massa muscular, reparar danys i formar noves fibres musculars.

El més adequat és prendre el Refrigeri Reparador entre 15 i 20 minuts després de finalitzat el partit i millor no deixar passar més de mitja hora.

Exemples de Refrigeris Reparadors:

- Un plàtan amb un batut de xocolata o llet de soja.
- Batut casolà de plàtan, llet o iogurt, galetes i mel.
- Iogurt begut de fruites amb un grapat de passes.
- Pa amb formatge i melmelada amb llet o suc de pinya.
- Entrepà de truita francesa o pinxo de truita patata amb suc de pinya.
- Un arròs amb llet.
- Unes natilles amb cereals.
- Raïm amb formatge.