

ALIMENTACIÓ Y NUTRICIÓ EN EL FUTBOL, ESTRATÈGIES NUTRICIONALS



Les estratègies nutricionals que s'adoptin abans, després e inclús durant el partit seran decisives per condicionar el rendiment del jugador. Les exigències fisiològiques que es generen en el treball muscular exercit durant la pràctica del futbol, fan que durant un partit es dugui a terme una elevada i específica despesa energètica. La intensitat de l'esforç realitzat durant un partit de futbol és molt variable però es situa en una mitjana del 75-80% del **VO2 max** (quantitat màxima d'oxigen que l'organisme pot absorbir, transportat i consumir en un temps determinat) en quan a resistència aeròbica, independentment de les anaeròbiques. Les distàncies recorregudes varien entre 10 i 14 km segons la posició en l'equip. A més a més, de tot això es realitzen freqüents salts i curses de major o menor longitud i amb major o menor continuïtat, però desenvolupant sempre una alta intensitat. Aquestes circumstàncies propicien variacions en la demanda energètica molt altes en qüestió de dècimes de segons, que per poder desenvolupar-se exigeixen que la presència, disponibilitat i utilització del combustible adequat per part del múscul i sense oblidar el cervell, sigui essencial.

Les cèl·lules que componen el teixit muscular tradueixen l'energia química procedent dels aliments en energia mecànica que s'expressa en el moviment. Aquesta energia procedeix, en el cas del futbol fonamentalment dels hidrats de carboni, molt menys dels greixos i poques proteïnes. La quantitat d'hidrats de carboni presents i disponibles per part del múscul es

concentra en la quantitat de glucogen que s'acumula en el propi múscul i en el fetge, existint una relació directa entre la concentració de glucogen i l'aparició de fatiga.

La quantitat de combustible muscular, i per tant la capacitat del múscul per mantenir un exercici continuat, està relacionada de forma absoluta amb el tipus d'alimentació que es practica. Una alimentació específica, correcta, adequada i precisa pot fer que la concentració de combustible sigui màxima; per contra, una alimentació inadequada faria que els depòsits i disponibilitat de combustible muscular siguin escassos.

Durant un partit de futbol, la condició física i entrenament són d'enorme importància pel rendiment del futbolista. Les diferents estratègies nutricionals que s'adoptin abans, després, i inclús durant el partit, seran decisives per condicionar aquest rendiment. Per dissenyar l'estratègia alimentària i nutricional adequada per cada futbolista és necessari valorar i determinar els següents aspectes:

- **La despesa calòrica individual de l'esportista.** Concentrant qual és el seu consum energètic durant el repòs i l'activitat física (entrenament, partit,...) mitjançant tècniques de calorimetria en les quals a l'analitzar el consum d'oxigen individual sabem l'energia consumida.
- **La composició corporal del futbolista.** Determinant pes i percentatge dels diferents compartiments de l'organisme i establint els valors de massa grassa, massa lliure de greix, i aigua corporal total. Tot valorat individualment tenint en compte la constitució, edat, posició dins l'equip, ...
- Una vegada analitzades les dades anteriors s'estableix el **pes òptim de competició**. En aquest concepte, i tenint en compte les dades de la composició corporal, va inclòs l'anàlisi de la millor relació pes/potència individual en la qual el futbolista desenvolupa la seva millor expressió i la que és fonamental el lloc que ocupa.

El disseny alimentari concret ha de ser ajustat tenint en compte les dades exposades i la seva importància no salament està limitada al manteniment del pes, si no als components de la seva composició corporal. Tot això no solament es transcendental en el rendiment, si no que es determinant en la

recuperació després de l'esforç, prevenció i curació de lesions.

En quant a l'estratègia alimentària global per tot un equip, el que també podria ser entès com una espècie de "tàctica alimentària nutricional", ha de desenvolupar-se des de la pretemporada fins el final de la competició, analitzant els entrenaments, cada partit i post-partit concrets, tenint en compte horaris, partits previs de cada futbolista, condicions ambientals, viatges, descansos, ..., i ha d'abastar fins els més mínims detalls, inclús els relacionats amb la forma i tecnologia utilitzada en la preparació dels aliments.

Possiblement el futbol, per les seves característiques fisiològiques descrites, sigui dels esports que més es puguin beneficiar o perjudicar de tenir en compte o no aquests aspectes energètic-nutricionals. Els futbolistes i professionals relacionats amb el món del futbol han de saber i tenir sempre en consideració, que una alimentació adequada i més encara, estratègica i tàcticament dissenyada, pot influir i molt en el rendiment físic i sobre tot pot millorar-lo en molta mesura, ja que les diferències en el rendiment entre futbolistes "ben i mal alimentats" són molt més importants del que es imaginable.

La immediatesa que sol rodejar al futbol fa que les planificacions temporalment dilatades ocupin poc espai en els raonaments futbolístics. El que està ben fet a la llarga sempre dona bon resultat, i el futbolista ha d'entendre que per mostrar les seves habilitats en el camp necessita d'una expressió de la seva condició física al 100 %, i per això la seva alimentació és fonamental.

Comissió Mèdica RFEF