

ELS ALIMENTS ULTRAPROCESSATS AUGMENTEN EL RISC DE LESIONS



Segons quina alimentació segueixis, pot augmentar el risc de patir més lesions. Dietes en les quals hi ha poca ingesta de fruites i verdures, i un excessiu consum d'aliments ultraprocessats pot afavorir l'aparició de lesions, degut a la falta de micronutrients (vitamines i minerals) i l'estat d'inflamació en la que es troba el cos, produït per un excés d'àcids grassos omega 6, els quals són proinflamatoris i afavoreixen l'aparició de lesions.

La nutrició ens pot ajudar a contrarestar l'impacte negatiu d'una lesió, per tant és una peça clau, i els objectius d'una pauta nutricional específica en el lesionat són les següents:

- Manteniment d'una composició corporal adequada, intentant no augmentar de percentatge de greix corporal i afavorint el manteniment de la massa magra de l'esportista o minimitzant la seva pèrdua.
- Evitar les possibles deficiències d'energia, proteïnes i altres nutrients per afavorir la recuperació i cicatrització del teixit muscular.

Què són els aliments ultraprocessats?

Són preparacions industrials comestibles. Són insanes, estimulen l'apetit de forma artificial i el seu consum s'associa amb malalties. Has de fugir d'aquets aliments.

Aquests productes són preparacions industrials comestibles elaborades a partir de substàncies derivades d'altres aliments. Realment no tenen cap aliment complet, sinó una llarga llista d'ingredients. A més a més, aquests ingredients solen portar un processament previ com la hidrogenació o fritura dels olis, la hidròlisi de les proteïnes o la refinació i extrusió de farines o cereals. En el seu etiquetat és freqüent llegir matèries primers refinades (farina, sucre, olis, vegetals, sal, proteïna, etc) i additius (conservants, colorants, edulcorants, potenciadors del sabor, emulsionants...

Exemples: ***patates fregides, gelats, hamburgueses, frankfurts, brioxeria industrial, melmelada, margarina, sopes en llauna, llet condensada, suc artificial, begudes alcohòliques i carbonatades.***