

LA RELACIÓ ENTRE MENJAR BÉ I LES LESIONS AL FUTBOL



Un equip de futbol sempre vol tenir disponibles a tots els seus jugadors lliures de lesions. El nostre esport té taxes de lesions altes i per això treballem per reduir-les. Factors com el tipus de gespa o els tacs de les botes a utilitzar han estat sempre factors importants a tenir en compte.

També des del punt de vista dietista i nutricionista hi ha certs aspectes que podem incidir perquè el jugador pugui disminuir l'índex de lesions detectant aspectes com: la composició corporal, la fatiga, la hidratació i la nutrició, que a continuació us detallem:

- **COMPOSICIÓ CORPORAL:** Està demostrat que tenir major pes corporal augmenta el risc de lesions. En el futbol professional, aquest aspecte no s'ha pogut demostrar fidelment ja que les variacions del greix corporal entre els jugadors d'un mateix equip són petites. No passa el mateix amb els clubs amateurs, que haurien de preocupar-se de fer una bona prevenció i mantenir en bona forma als seus jugadors sabent la composició corporal dels mateixos mitjançant antropometria i els nous avenços que assegurin que per conèixer el component gras, és més interessant fixar-se en la suma de 8 plecs corporals que no pas en el percentatge de massa greix.
- **FATIGA:** El múscul fatigat, en relació amb el que no ho està, té una

menor capacitat de treball per això ha d'elongar-se més per exercir la mateixa acció amortidora. D'aquesta forma, si aconseguim retardar la fatiga, estarem protegint al múscul d'una lesió o de que la lesió que hem patit vagi a més. Els aliments que ajuden a retardar la fatiga serien part d'una correcta hidratació, aquells que contenen hidrats de carboni i àcid cítric.

- **HIDRATACIÓ:** Les recomanacions i directrius pel jugador respecte a la hidratació han de ser, en la mesura del possible, personalitzades mitjançant l'ajust de la quantitat i la composició en funció dels canvis en la massa corporal. Generalment, es recomana que les pèrdues de massa corporal no haurien de ser superiors al 2 % dels valors pre-exercici. En quant a la hidratació després de l'exercici, recentment hi ha autors que informen que el consum d'alcohol després de l'entrenament o del partit tindrà implicacions pel seu posterior rendiment i per tant en el risc de lesions ja que la recuperació no serà l'adequada.
- **NUTRICIÓ:** El cost energètic d'un partit de futbol és d'aproximadament 1.300-1.500 Kcal per un joc de 90 minuts i depenent de la posició de joc al camp, les tàctiques i la composició corporal del jugador. Una ingesta insuficient d'energia accentua la fatiga, la immunosupressió i la predisposició a les lesions. A més a més, les dietes baixes en calories en les que no es consumeixen suficient varietat d'aliments solen tenir baixa qualitat nutricional. Això provoca que el jugador tingui dèficit en nutrients tant importants com són les vitamines (B, C i D) i els minerals (ferro, calci, magnesi, zinc i seleni)

Pablo A. López Càceres. Dietista-Nutricionista

Alt Rendiment