

ALIMENTACIÓ, NUTRICIÓ I ESPORT



L'activitat física dels esportistes provoca un augment en les seves necessitats energètiques i d'hidratació. Per això, és important que siguin una dieta equilibrada que tingui en compte la intensitat i tipus d'activitat, la duració de l'exercici, l'edat, el sexe i composició corporal, la temperatura de l'ambient i el grau d'entrenament de l'esportista en qüestió. Així ho confirma el monogràfic "Alimentació, nutrició i hidratació en l'esport" del Ministeri d'Educació, Política Social i Esport.

Lamentablement, no existeixen aliments perfectes que continguin tots els nutrients i en la quantitat requerida pel cos humà, per això és necessari combinar diàriament aliments que pertanyin als set grups d'aliments existents.

Els hidrats de carboni constitueixen el principal combustible pel múscul durant la pràctica d'activitat física, per això és molt important que a la dieta de l'esportista suposi al voltant d'un 60-65% del total de l'energia del dia. En el cas dels greixos haurien de ser al voltant del 20-30% de les calories totals de la dieta.

Les proteïnes, per la seva part, són substàncies que formen la base de la nostra estructura orgànica, per això es recomana que les proteïnes suposin al voltant del 12-15% de l'energia total de la dieta. També són importants les vitamines i els minerals per a mantenir un bon estat de salut, ja que

intervenen en els processos d'adaptació que tenen lloc en el cos durant l'entrenament i el període de recuperació.

A més dels aliments i nutrients que consumeix, l'esportista també ha de tenir en compte la quantitat i freqüència a l'alimentació. La millor dieta per l'esportista hauria de constar d'entre 4-5 menjars al llarg del dia, intentant prendre algun aliment unes dues hores abans de l'exercici i al finalitzar l'esforç. La distribució energètica d'un dia normal podria ser la següent:

- **esmorzar: 15-25%,**
- **dinar: 25-35%;**
- **berenar: 10-15%;**
- **sopar: 25-35%.**

Si l'esportista participa a una competició es recomana un menjar (3-4 hores abans de l'esdeveniment) ric en hidrats de carboni, pobre en greixos, proteïnes i fibra, sense molts condiments, i evitant experimentar amb aliments o plats nous.

L'altre aspecte fonamental per contribuir al correcte funcionament de l'organisme és la hidratació. Per això, les begudes esportives són molt adequades (no les energètiques) ja que serveixen per reemplaçar les pèrdues d'electròlits i de líquids que es produeixen per la suor. El recomanable és que l'esportista prengui uns 400-600 ml d'aigua o beguda esportiva 1 a 2 hores abans de l'exercici. Posteriorment s'han de consumir líquids a intervals regulars, i al final de l'esforç serà fonamental la correcta rehidratació de l'organisme.

Per tant, l'esportista té una important responsabilitat respecte a la seva hidratació i nutrició, ja que no atendre a les seves necessitats i fins i tot a les condicions atmosfèriques pot provocar dèficits en l'organisme que desemboquin en lesions, baix rendiment, i problemes de salut.

Font: Ministeri d'Educació, Política Social i Esport.