

# ELS BENEFICIS DELS LÀCTICS EN L'ESPORT



Els làctics en l'esport són uns desconeguts. Tota persona que està entrenant i vol cuidar-se, tant per dins com per fora, buscar productes naturals que els ajudin a rendir més durant els entrenaments i que l'ajudin a més a recuperar-se. Alguns són tan evidents que no ens adonem compte dels beneficis que ens aporten fins que ho comprovem. És el cas dels lactis, els quals aporten nombrosos beneficis en l'esport i que potser no tothom ho sap.

Els lactis són tots aquells productes que es fan a partir de la llet o que deriven d'ella. Per exemple, la llet, el formatge o el iogurt. Consumir aquest tipus de productes ens ajuden abans, durant i després de realitzar qualsevol activitat física. Això és perquè són rics en nutrients i més components necessaris que demanda el nostre cos per poder rendir adequadament.

Es recomana el consum d'aquest tipus de productes a tota mena d'esportistes, ja siguin persones que fan esport d'alt nivell com les que ho fan 2 o 3 vegades per setmana per estar en forma i fins i tot pels principiants.

## **Beneficis dels làctics a l'esport:**

**Manté la hidratació:** Sempre diem que la hidratació és fonamental per tenir forçat a l'hora de fer exercici. Però, quan suem la perdem, per això és important beure abundants quantitats de líquid abans, durant i després d'entrenar. Això ens assegurarà que al nostre cos no li falta hidratació i que

es manté fort. Els productes làctics són ideals per aquest propòsit perquè aporten molta hidratació.

**Font de nutrients:** Hem d'assegurar-nos que els aliments que ingerim ens proporcionen nutrients essencials, que són aquells que el nostre cos no obté a través dels seus processos, per tant, els obté mitjançant els aliments que li proporcionem. Aquests nutrients essencials són molt importants perquè ens ajuden a portar a terme moltes funcions del nostre organisme. La llet i els seus derivats, aporten un nutrient (entre d'altres) anomenat electròlit, el qual ens ajuda a mantenir una bona hidratació. A més d'aportar aquests nutrients essencials, també aporten minerals. Aquests últims ajuden durant la recuperació dels músculs.

**Aporten proteïnes:** Les proteïnes i les grasses d'absorció lenta presents en els lactis ens ajuden al fet que el nostre organisme pugui absorbir de la millor forma l'aigua i els líquids que ingerim. Tenen un efecte perllongat la qual cosa vol dir que mantindran aquesta funció durant més temps, permetin que absorbint més aigua.

**Són rics en vitamines:** Entre les diferents funcions de les vitamines trobem la d'accelerar el metabolisme i millorar les funcions dels músculs. Aquests ens ajuda a estar en forma, a què el nostre organisme funcioni correctament i a augmentar la nostra massa muscular. Amb un bon consum de làctics assegurarem el bon desenvolupament d'aquesta funció.

**Millora el nostre rendiment esportiu:** Un altre de les funcions que porten els nutrients és la d'augmentar la nostra capacitat de resistència. Per tant, els nutrients que ens aporta la llet seran molt útils perquè podem rendir més i de forma més eficient.

**Ajuden a regular el glucogen:** Quan fem esport baixa el nivell de glucogen i quan el cos es queda sense, l'obté dels músculs. Per evitar que això succeeixi, és important que el reposem en com més aviat millor. Els làctics ens ajudaran a recuperar-lo.

**Faciliten la recuperació muscular:** Quan sotmetem als nostres músculs a un esforç es produeixen una sèrie de micro trencaments fibril·lars. Això fa que creixin però també que apareguin les temudes agulletes. Les proteïnes que ens aporten els làctics faran que els músculs es puguin recuperar d'aquests trencaments fibril·lars. També fan que el nostre múscul creixi i que cremem greixos.