

# HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES PER MILLORAR EL RENDIMENT ESPORTIU I EVITAR LESIONS (vídeo)



La dietista nutricionista Laura Arranz remarca la importància de seguir hàbits alimentaris saludables per millorar el rendiment esportiu dels futbolistes al terreny de joc i recomana seguir unes pautes per evitar les lesions. Ho ha fet al programa 'La Frontal' que s'emet a FCF.TV.

La Doctora en Alimentació, Dietista Nutricionista i farmacèutica **Laura Arranz** ha posat en valor com n'és d'important seguir una alimentació rica i equilibrada per a que tot esportista millori el seu rendiment esportiu i s'evitin possibles lesions. Per aquest motiu, assegura que la dieta mediterrània és perfecta per als futbolistes i recomana que els àpats siguin molt variats, ja que "la millor dieta seria una mediterrània adaptada a les necessitats que té l'esportista. La dieta mediterrània té reconeixement, és un patró alimentari perfecte, antioxidant, protector cardiovascular, molt equilibrat, nutritivament molt rica. És una manera de poder assegurar que a aquell esportista no li falta de res, nutricionalment parlant".

**Laura Arranz** explica que l'alimentació en un esportista "ha de ser rica en hidrats perquè són el combustible, el que ens dóna energia. Ha de tenir

proteïna perquè es necessita una bona massa muscular. Però ha de ser molt variada, ja que aquest esportista necessita que la maquinària funcioni al màxim. És necessari un bon rendiment, però també ha d'haver un bon estat de salut. S'ha de menjar fruita, verdura, llegums... Tota la part vegetal i, a més, la part d'origen animal, per complementar aquesta proteïna”.

La Doctora en Alimentació, Dietista Nutricionista recomana quan s'hagi de dinar abans d'un partit o entrenament “l'àpat s'ha de fer una bona estona abans perquè el procés digestiu és incompatible amb el procés d'activació muscular, el qual requereix fer activitat física. Ha de ser una hora i mitja o dues hores abans”.

També és important recuperar forces a la mitja part, sobretot a base de líquids i amb alguna fruita que ens aportï glucosa. “Al descans, a vegades, és un bon moment per recuperar electròlits, per recuperar hidratació, amb una fruita que es pugui menjar ràpid i fàcil. Ha de ser alguna cosa que ens aportï glucosa de forma natural i que ens ajudi a recuperar el glucogen muscular, i que també ens ajudi a hidratar-nos. Hi ha el que s'anomena la finestra metabòlica que es dona, sobretot, durant la mitja hora posterior a la finalització de l'activitat, que és quan el cos té la màxima capacitat per absorbir la glucosa que hauríem de prendre per tornar-la al múscul. En resum, hem de fer una rehidratació amb glucosa i amb electròlits. I després, un bon àpat amb una bona barreja d'hidrats de carboni i proteïnes”.

L'horari del partit també té la seva importància, i més quan es disputen a primera hora del matí. Per això, **Arranz** destaca que “si el partit és a les nou del matí, s'ha de prendre alguna cosa lleugera com ara alvocat, plàtan, o qualsevol altra fruita, ja que té glucosa; i una beguda vegetal millor que la llet perquè aquesta és més pesada. La beguda vegetal té hidrats, sucres naturals i es digereix molt ràpid. O bé un suc de fruita. I s'ha de procurar que a la mitja part es puguin prendre una fruita”.

Tot i que **Laura Arranz** destaca que una bona alimentació no garanteix que no hi hagi lesions, sí que genera una bona base per evitar-les, i és que “les nostres estructures musculars i articulars, sobretot els tendons, múscul i l'articulació necessiten tots aquests nutrients per a recuperar-se. Si no tenim una alimentació variada i rica en aliments vegetals, segurament

la nostra ingesta de magnesi serà molt reduïda. I si el magnesi falta, és molt fàcil que hi hagi lesions musculars. Articularment, hi ha molts antioxidants que són imprescindibles, ja que quan ens movem generem residus que el cos necessita neutralitzar. L'objectiu d'una bona alimentació és crear una base amb la qual totes les nostres estructures estiguin millor per a estalviar-nos lesions”.