

EL JOVE ESPORTISTA

L'alimentació és un punt clau en l'esport i més en esportistes joves. Vivim en un entorn amb fàcil accés a una alimentació inadequada (fast food, menjar processat, brioixeria, etc.), un ambient sedentari i molta publicitat de productes insans que poden dificultar-nos portar una correcta alimentació. Molts cops no som conscients de com aquesta afecta i influeix en el nostre organisme i rendiment.

Hem de tenir cura des de menuts ja que si aquesta és incorrecta o insuficient pot donar lloc a falta d'energia, dèficits, cansament i disminució en el rendiment. És bàsic menjar bé tant durant l'etapa d'entrenaments com en la temporada de competicions, ja que només amb l'entrenament no podrem donar el nostre 100%.

No només portar una dieta equilibrada és fonamental per a evitar els dèficits, també és necessari mantenir un estat hídric òptim.

L'entrenament unit a una correcta hidratació i una dieta equilibrada són la clau per a obtenir un rendiment òptim.

1- Dieta equilibrada

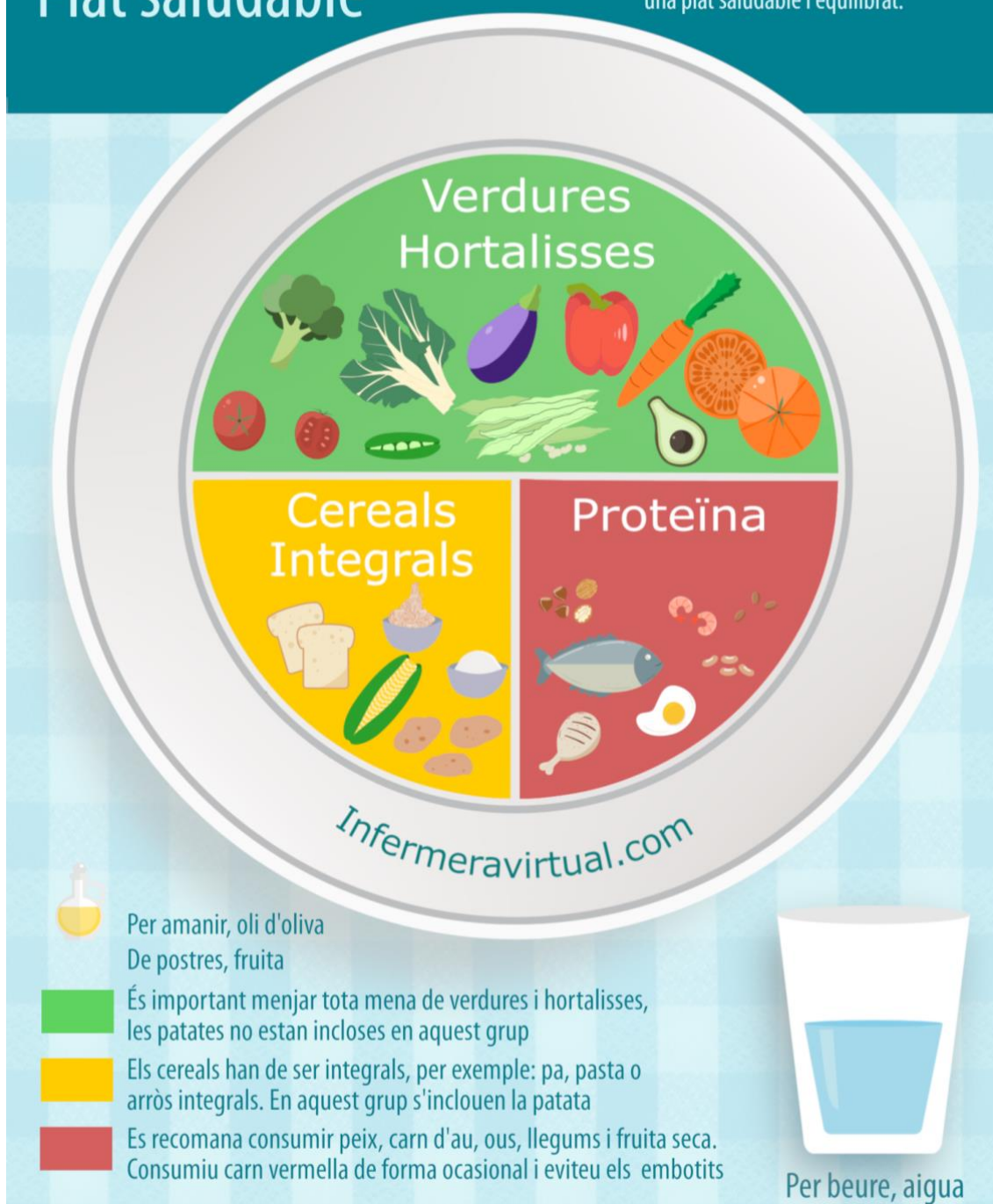
Una dieta equilibrada és aquella que està formada per aliments saludables i ens aporta l'energia suficient per a realitzar les activitats diàries i els entrenaments. Molts cops ens preguntem quina és la quantitat exacta de menjar que necessitem però aquesta pot variar molt depenent del dia (si ha hagut entrenament, hem passat més temps asseguts que altres dies...) i de l'etapa (creixement, exàmens...). Hem d'aprendre a refiar-nos de la gana i les sensacions, sense caure en l'afartament.

La ingesta diària ha d'incloure verdura, fruita, proteïna i hidrats de carboni. La meitat d'aquesta ingesta ha de ser en forma de verdura, tant crua com cuita, i procurar menjar 2-3 peces de fruita al dia. S'han de consumir 2-4 racions diàries de proteïna (carn, peix, ous, llegums, fruits secs, tofu, làctics) i una bona quantitat de hidrats (pa, pasta, cereals) preferiblement integrals.

El consum d'un grapat de fruits secs al dia aporta molts beneficis a l'organisme i ajuda a la recuperació després de l'exercici.

Plat saludable

De forma senzilla podem confeccionar una plat saludable i equilibrat.



És important planificar l'alimentació, facilitant l'accés a aliments saludables i evitant el consum de productes ràpids. Aquesta planificació farà que no mengem brioixeria, llaminadures, suc, snacks, productes processats... que ens sacien i no ens aporten els nutrients que necessitem. S'ha de procurar portar sempre a sobre algun menjar saludable per si tenim gana.

Abans de l'entrenament o la competició, unes 2-3 hores, hem de procurar menjar alguna cosa rica en hidrats de carboni. S'ha d'evitar el consum de dolços, refrescos, brioixeria... ja que aquests aliments poden donar lloc a hipoglucèmia, cansament i disminuir el rendiment. És necessari fer aquest consum (tant si és en forma d'aperitiu com un àpat) ja que evitarà la sensació de fam

durant la realització de l'activitat. Mai hem de consumir aliments nous abans d'una competició, aquests podrien no sentar-nos bé.

Durant la realització d'activitat física hem d'evitar el consum d'aperitius, barretes de xocolata, biscuits, refrescos, etc. el millor és portar aliments adequats de casa o parlar amb l'equip per a que ofereixin opcions saludables (fruita, fruits secs, fruita seca, etc.).

Després de l'exercici hem de consumir un snack o àpat saludable per a facilitar la recuperació. Igualment, com hem dit anteriorment, durant la realització de l'activitat física es desaconsella la ingesta d'aliments insans ja que contenen moltes calories i pocs nutrients i treuen fam.

Opcions de snacks saludables:

- Fruita fresca o seca
- Fruits secs
- logurt (pot ser líquid o en forma de batut)
- Barretes de fruits secs o fruites
- Bocata (formatge, tonyina, pernil dolç, hummus, etc.)

2- Hidratació

Els joves són més propensos a la deshidratació i a l'excés de calor. No hidratar-se suficient pot donar lloc a calambres musculars i esgotament. Per aquest motiu és important estar hidratat abans, durant i després de l'exercici.

Per a hidratar-nos hem de beure 1'5-2l d'aigua diaris. Els refrescos, sucs, begudes ensucrades, etc. no hidraten de la mateixa manera i aporten moltes calories. S'ha de vigilar si es consumeixen begudes esportives comercials ja que diferents estudis han demostrat que als joves els costa digerir-les correctament.

Abans de fer exercici s'ha de consumir un got gran d'aigua. Durant els entrenaments és important tenir aigua prop i procurar hidratar-nos cada 15-20min. Després de l'exercici hem de consumir com a mínim un got d'aigua per a recuperar l'aigua perduda.

3- Suplements

S'ha vist que en joves esportistes que portin una dieta equilibrada adequada i consumeixen una ampla varietat d'aliments no és necessària la suplementació. No obstant, si hi ha un dèficit és pot suplir amb vitamines i minerals o amb batuts recuperadors, sempre adaptats a l'exercici i a l'edat de l'esportista i supervisat per un nutricionista o metge especialista de l'esport.

Font bibliogràfica:

- La guía completa de la nutrición del deportista, Anita Bean.
- Nutrició i dietètica clínica (3a edició), Jordi Salas-Salvadó.