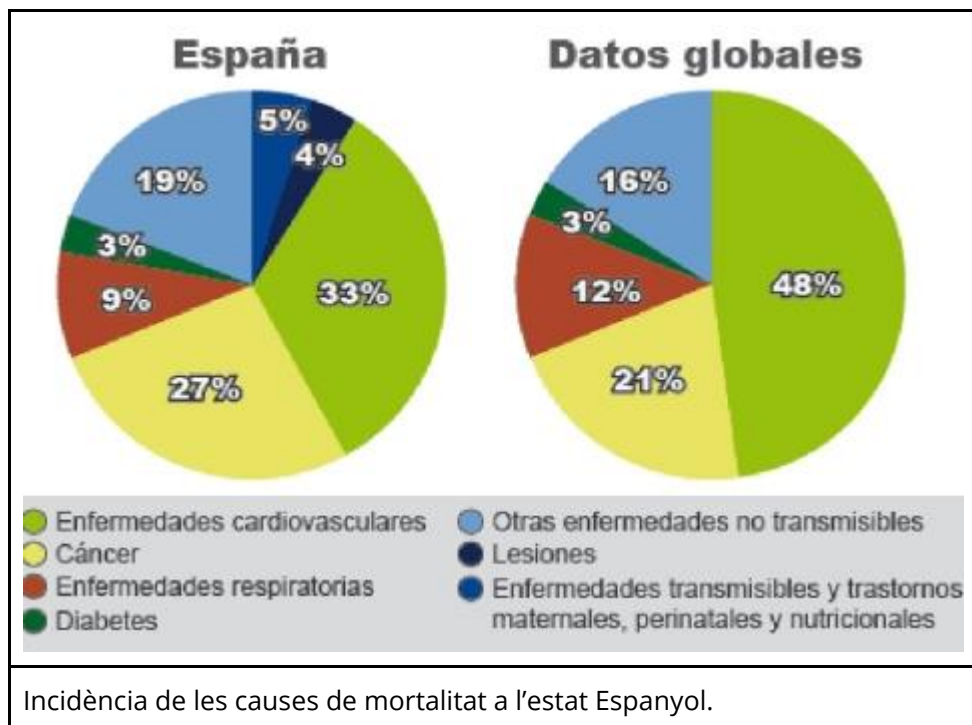


EL CONSUM D'ULTRAPROCESSATS EN ESPORTISTES

El consum d'aliments ultraprocessats ha augmentat en els darrers anys degut als canvis en l'estil de vida de la societat. Cada cop tenim menys temps per cuinar i fins i tot per anar a comprar. Busquem solucions ràpides i fàcils, i ho aconseguim en la compra d'aliments molt elaborats i envasats.

La brioixeria industrial, els snacks, els cereals ensucrats, el menjar precuinat, els processats congelats, les salses o sopes comercials, etc. són productes que cada dia estan presents a més cases.

De fet, s'ha observat que amb l'augment del consum d'aquests productes també ha aparegut un augment de les malalties que se'n deriven: hipertensió arteria, diabetis mellitus, malalties cardiovasculars, sobrepès i obesitat.



Aquests tipus d'aliments empitjoren la nostra dieta ja que tenen un baix valor nutricional. Contenen molts greixos i sobretot saturats, amb excés de sal, ens aporten molts sucres i additius alimentaris, poc contingut en fibra... Totes aquestes característiques potencien el seu sabor i això fa que siguin més atractius al paladar i fomentem el seu consum.

L'increment en les compres d'aquestes productes s'ha vist augmentat pel bombardeig de publicitat juntament amb els dibuixos que contenen als seus envasos i els regals que els acompanyen, tot això un reclam idoni per als més petites de casa.

Molts cops consumim productes ultraprocessats perquè els tenim a casa, pensem que és l'opció més ràpida i també perquè tenim la falsa sensació que al realitzar activitat física aquests productes no son tant dolents.

Desmuntem mites.

Quan fem activitat física tenim un desgast energètic i un consum de les reserves de nutrients degut a l'esforç. Hi ha una pèrdua d'aigua, de sals minerals, d'utilització de les reserves de glucogen, de proteïnes, en general, també de calories.

El nostre cos el que necessita son aliments de qualitat, frescos i naturals com les fruites, verdures, llegums, cereals integrals, proteïnes i greixos de qualitat. Hi ha moltes opcions saludables i ràpides de consumir, tant abans com posteriors a l'exercici, per a la correcta recuperació dels nutrients utilitzats.

En canvi, amb el consum de productes ultraprocessats estem ingerint, molts cops, un excés de calories i no els nutrients que necessitem. Amb la seva ingesta no s'obté una correcta recuperació ni una millora de l'estat físic que es busca, sinó al contrari, es pot veure una disminució en el rendiment esportiu degut a una pitjor composició corporal (manteniment o disminució de la massa magra i augment de la massa grassa).

Les menjades que envolten a l'esportista no han de ser una simple ingesta d'aliments, han de complir uns requisits per tal que els joves i adolescents tinguin un correcte creixement i desenvolupament, energia suficient per a complir amb les exigències del dia a dia, unit amb entrenaments rigurosos i períodes de competició.

Recordem que...

És més important la qualitat de les calories que la quantitat.

Hi ha moltes opcions saludables per a recuperar forces abans o després de fer exercici:



BIBLIOGRAFIA:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28714422/>

https://www.ine.es/prensa/edcm_2018.pdf

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29466592/>

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272014000100006



Article de: Anna Grau i Rosa Bayerri