

## L'alimentació

Una dieta saludable és un exercici més de l'entrenament esportiu

**E**star en forma no solament suposa una pràctica física adequada, sinó també una alimentació apropiada a l'activitat que s'emprenghi. També s'ha de tenir present que, durant l'exercici, l'organisme perd líquids i nutrients, que han de ser reposats per ajudar-lo a recuperar el seu equilibri natural. I no s'ha d'oblidar que no s'ha de fer mai esport en dejú ni just després d'un àpat.

Per adquirir una bona forma, a més de dissenyar un programa d'entrenament ajustat al nostre estat físic i a les fites que ens hem marcat, és essencial planificar adequadament els aliments que ingerim, així com el moment del dia en què ho hem de fer. Amb això es reduirà el risc de lesió i podrem optimitzar els resultats.

Ens hem d'informar bé i trencar mites, com ara aquell que, per cremar greixos, el millor és fer exercici en dejú. I no solament perquè moltes d'aquestes creences populars siguin falses, sinó perquè, en comptes d'ajudar-nos a aconseguir els nostres objectius, ens poden anar en contra. Així ens ho explica l'endocrinòloga Patrícia Cabrera, que incideix sobre el fet que, fer esport abans d'esmorzar, no ens ajuda a eliminar el greix que ens sobra.

L'explicació és senzilla: el primer que el cos consumeix són les proteïnes, que són les que ens permeten millorar el to muscular.

■ **Dieta baixa en greixos:** Hem de potenciar els greixos bons, els *mono* i *poliinsaturats*, com ara els olis vegetals (excepte el de coco i el de palma), l'alvocat, les olives, els fruits secs i les llavors o bé el peix blau.



Exercici físic i alimentació.

No s'ha de practicar mai esport en dejú, ni just després d'un àpat

I, en canvi, hem d'evitar els greixos saturats i els *trans* (mantega, nates, embotits i formatges grassos, les pastes i els làctics sencers...)

■ **Dieta rica en antioxidants:** Es tracta de compensar els radicals lliures produïts amb l'exercici. Es recomana ingerir vegetals, incloent i canviant els diferents colors a fi d'aconseguir una més gran aportació de vitamines; es prendran per dinar i per sopar o bé entre hores en forma de suc verds o de sopes fredes.

Les fruites són també una font d'antioxidants i almenys una de les peces del dia ha de contenir vitamina C (llimona, taronja, mandarina, maduixes, kiwi).

Es poden prendre senceres, barrejades amb làctics baixos en greixos i, fins i tot, en amanides.

### La durada condiciona

Si l'exercici que es fa no arriba als 60 minuts, només cal hidratar-se bé, amb aigua (sola o amb llimona). Quan dura més d'una hora o es tracta d'una competició, les begudes isotòniques (aigua, glucosa i electrolits) són ergogèniques, és a dir, que augmenten el rendiment esportiu. Altres opcions podrien ser una peça de fruita o un suc petit. D'altra banda, i a fi de minimitzar el malestar gàstric mentre es practica l'esport, s'ha d'haver menjat, almenys dues hores abans. També convé eludir el consum excessiu de fibra o d'aliments flatulents (llegums, vegetals crus, cols, fruits secs). En canvi, és important que els aliments continguin l'energia suficient.

### Què s'ha de menjar?

La dieta aconsellable per a una persona que practica esport regularment variarà en funció del tipus de menjar o de l'època de l'any.

Si es tracta de l'àpat del migdia:

- Estiu: amanida de pasta blanca, amb tonyina, ou, orenga i oli.
- Tardor: arròs blanc ofegat amb pollastre i carbassó
- Hivern: sopa de pasta i peix amb patata al forn.
- Primavera: amanida d'arròs amb pernil dolç i truita.

Si es tracta de l'esmorzar o del berenar:

- Estiu: batut casolà de llet, plàtan i canyella, a més de pa amb tomàquet i formatge fresc.
- Tardor: suc de taronja, més torrades de pa amb alvocat i pernil.
- Hivern: farinetes de llet amb flocs de civada i canyella, més un plàtan.

- Primavera: iogurt amb maduixes, més un entrepà de pernil i formatge.

Per altra part, s'ha de tenir en compte que el menjar *post* exercici ha d'aportar carbohidrats complexos (arròs, pasta, llegum, patata, pa, cereals) i proteïnes (pollastre, peix, pernil, gall dindi, ou...), ja que serveix per reemplaçar els dipòsits exhaurits de glucogen, i ha de fomentar la producció d'aminoàcids, per tal de millorar la recuperació.

Per exemple: llet semidesnatada amb cereals, iogurt desnatat amb fruita, entrepà de pa integral amb gall dindi, arròs amb verdures i pollastre, lluç al forn amb cebes i patates...

### Hidrats de carboni

"Hi ha moltes persones que s'exerciten i no solament no baixen pes, sinó que els seus músculs no creixen", assegura la doctora. Per evitar-ho, és essencial prendre hidrats de carboni (pasta, llegums, arròs, pa) abans de la pràctica esportiva. Aquest nutrient és el que carrega d'energia els músculs i el cervell.

Però tampoc podem passar a l'altra banda i començar l'activitat física just després de menjar. El millor és deixar passar dues hores després dels àpats principals (dinar i sopar) i una després de l'esmorzar o el berenar, ja que, així, donem temps al nostre organisme per digerir correctament els aliments.

"Si planifiquem metòdicament la ingesta dels aliments, d'acord amb l'activitat que estiguem fent, es pot optimitzar la nutrició i, d'aquesta manera, millorar la recuperació i la reparació del múscul, en tant que augmentem la producció de proteïnes dins de les seves cèl·lules, la qual cosa contribueix a la producció de més massa muscular durant

l'exercici". Així ho apunta la doctora Cabrera, la qual recorda també que és fonamental mantenir sempre una hidratació correcta.

### Durant l'exercici

Aquesta experta assenyala que, una vegada iniciada l'activitat esportiva, el cos comença a alliberar hormones catabòliques (adrenalina, noradrenalina, glucagó i cortisol), que són les que s'encarreguen de descompondre els aliments (hidrats de carboni, proteïnes i greixos) en substàncies més simples, de les quals s'obté l'energia necessària.

Si, amb l'alimentació, dotem el nostre cos dels hidrats de carboni necessaris, ja no li caldrà utilitzar les proteïnes de la musculatura com a font d'energia i, per tant, reduïrem el dany que l'activitat física produeix en els músculs.

Com més durí l'activitat física, més gran serà la demanda d'hidrats de carboni. Si una persona corre durant una hora, hauria d'ingerir 30 grams d'hidrats de carboni, tant en forma d'aliments com de beguda, i si fa dues hores d'exercici, 60 grams i així successivament.

L'endocrinologia aclareix que cert tipus de begudes energètiques són una font d'hidrats de carboni, perquè tenen un digestió fàcil i perquè aporten líquids i electròlits per estar ben hidratats.


### Finestra de recuperació

Després de l'esport, el més important és restablir ràpidament (els primers 45 minuts) l'energia que s'emmagatzema en músculs i fetge

(glucogen o glicogen). "El fetge i el múscul acumulen glucosa en forma de glucogen. Durant l'exercici, si no hi ha una aportació prèvia de glucosa en forma d'hidrats de carboni, aquest glucogen es va degradant de nou en glucosa", precisa l'especialista.

Aquest període es denomina *finestra de recuperació*. Si sabem administrar-li a l'organisme el que necessita en aquell moment, no solament s'optimitzarà el rendiment esportiu, sinó que també es minimitzarà el dany muscular i es facilitarà la recuperació.

Cal, doncs, seguir una nutrició equilibrada després de l'exercici. En funció de la massa muscular que es vulgui desenvolupar, variarà la quantitat d'aportació d'aliments proteics. Aquelles persones que vulguin tenir més massa muscular hauran d'ingerir més quantitat de proteïnes, si pot ser mitjançant aliments naturals i evitar el consum de suplement proteics sense una avaluació mèdica prèvia.

Aconseguir una bona forma física depèn de l'exercici esportiu, però també d'una alimentació equilibrada, ajustada a les metes que ens fixem. 

## La Mútua ofereix

- Llibertat total en l'elecció de centre i d'especialista.
- La Mútua compensa a partir del 60% de les proves de diagnòstic.
- Els mutualistes es poden beneficiar de descomptes en els nostres centres i especialistes concertats, la relació dels quals està permanentment actualitzada a [www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com).

Per a més informació, els interessats es poden posar en contacte directament amb els serveis de la Mútua, a través de:

[mutua@mutuaassociacio.com](mailto:mutua@mutuaassociacio.com)

Tel. 93 418 81 70

[www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com)