

CONSELLS I RECOMANACIONS PER A UNA DIETA SALUDABLE EN GENERAL (I)

Hem de tenir present que, quan es parla de dieta, no es parla de privació de menjar, sinó del tipus d'alimentació que ens permetrà mantenir el nostre estat de salut, evitar l'obesitat i protegir-nos de factors nocius ambientals, als que estem sotmesos regularment.

Cap esportista d'alta competició pot permetre's ignorar una nutrició òptima, capaç d'augmentar la velocitat, la resistència i la fortalesa. Has pensat mai que la dieta pot significar la diferència entre guanyar i perdre?.

S'ha demostrat que la nutrició òptima no tan sols augmenta la resistència, sinó també la potència muscular. Treure el màxim rendiment físic depèn de donar-li al cos el combustible adequat: adequat a l'edat, a l'activitat física i mental de cadascú, etc. I quin és el combustible adequat per a vosaltres?

1. **Hidrats de carboni:** són la principal font d'energia per al rendiment. És per això que els esportistes de resistència mengen arròs, pasta, o d'altres compostos d'hidrats de carboni algunes hores abans d'una prova. Una de les millors fonts d'hidrats de carboni són les patates i, sobre tot, els moniatos.

2. Tot i que els **greixos** no són la millor font d'energia per al cos d'un esportista, sí que és cert que els greixos essencials (fruits secs, oli d'oliva, etc.) ajuden a transportar l'oxigen i a mantenir els glòbuls vermells saludables. Són una font de reserva d'energia. Per tant, els fruits secs, peixos blaus, oli d'oliva, etc., formen una part important de les dietes d'alt rendiment.

3. Augmentar el consum de **proteïnes** (carns, làctics, ous, etc) no millora el rendiment físic. És per això que no cal menjar carn cada dia, i, per suposat, no és convenient menjar carn dos cops al dia (dinar i sopar).

4. Però, probablement, el producte més important per a la dieta d'un esportista, és l'**aigua**. Una pèrdua de tan sols un 3% d'aigua (pensa en un partit difícil, un dia calorós) causa una caiguda del 10 % de la força i un 8% de la velocitat. El problema és que, durant el rendiment esportiu, els sensors de set estan inhibits, amb la qual cosa és fàcil que els esportistes es deshidratin, donant lloc a un augment de la temperatura corporal (et bull la cara, et sens vermell). L'energia es desvia lluny dels músculs per tal de poder refredar el cos. Així, doncs, és molt important beure aigua. I no es tracta només de beure durant la competició o l'exercici. És potser més important hidratar el cos amb antelació, bevent un got d'aigua cada 15 ó 20 minuts abans d'un gran esforç físic (ho fas?). Bé, de fet s'ha d'anar bevent aigua tot el dia, es faci o no esport.

A molta gent li agrada pensar que mentre prengui algun complement vitamínic, fruites i verdures de tant en tant, o fent exercici, pot continuar menjant tots els aliments "dolents" que vulgui. Però els conceptes de dieta, hidratació i exercici no es poden contemplar per separat per tal de mantenir-se sa i rendir al màxim. Tots tres són necessaris. I si ho fem bé, es produiran uns efectes beneficiosos tant a l'esfera física com a la psíquica, i ens facilitarà que podem practicar esport amb un mínim de risc i en bona forma.

En un proper informe, us donarem models de dieta adaptades a vosaltres, per tal d'anar millorant, si és que us cal, la vostra alimentació.

(Guadalupe Burgos)

