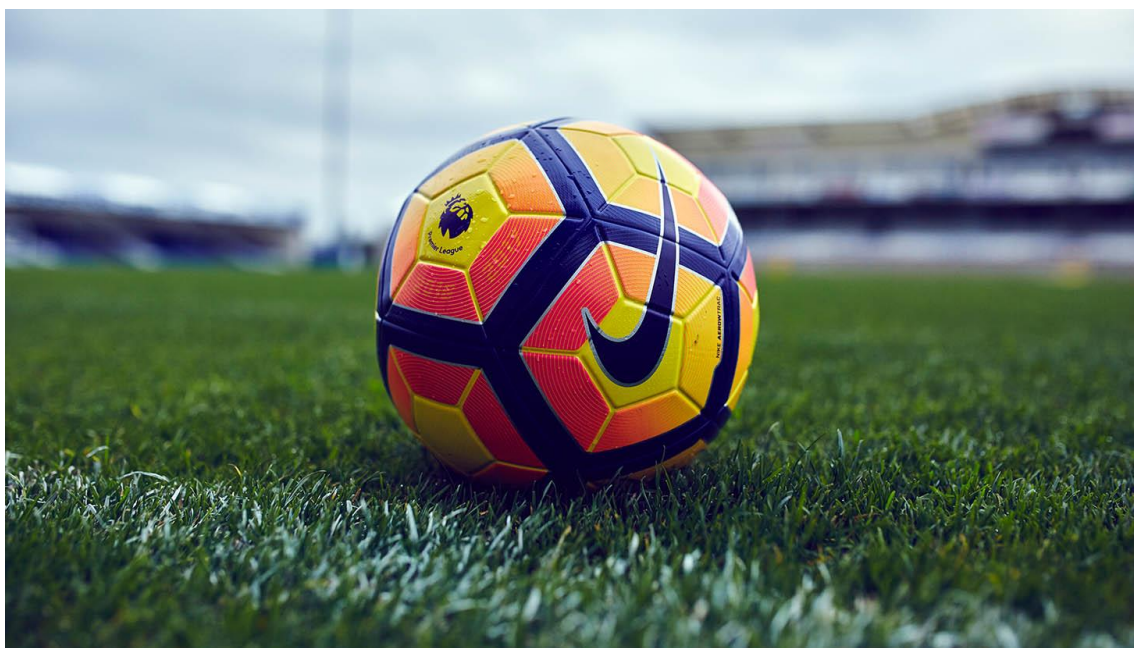




NUTRICIÓ PER A UN PARTIT DE FUTBOL, QUÈ MENJAR ABANS I DESPRÉS?

En els darrers anys, la nutrició (especialment què menjar abans i després d'un partit) ha estat motiu d'interès per part de jugadors i del cos tècnic d'equips de futbol, que cada vegada més, són conscients dels seus beneficis.



També ha suscitat la preocupació de pares i mares amb l'objectiu de garantir l'exercici i la salut dels fills. Potser et preguntaràs, li estaré donant el menjar correcte al meu fill/a? Això ara sí o no? És molt tard per menjar? quina alimentació evita lesions?

En aquest article intentarem explicar alguna daquestes preguntes.

El primer és entendre que el nutrient o aliment "estrella" en termes de combustible per als i les futbolistes serien els carbohidrats.

QUÈ SÓN ELS CARBOHIDRATS?

Els **carbohidrats** també anomenats hidrats de carboni són els sucres, midons i fibres que es troben en una gran varietat d'aliments com a fruites, grans, verdures. Aquests són un dels grups alimentaris bàsics i són importants per portar una vida saludable.



Els hidrats de carboni proveeixen el cos de glucosa, que es converteix en energia, que alhora s'utilitza per mantenir les funcions corporals i l'activitat física. Aquests formen part del glucogen muscular. Sembla que el glucogen muscular és la font d'energia més important per als jugadors de futbol i persones que practiquin algun esport.

Nombrosos estudis, ja clàssics, van informar de la importància dels hidrats de carboni per al rendiment dels i de les futbolistes i com els dipòsits de glucogen muscular eren gairebé totalment esgotats durant la segona part del partit.

El joc requereix una elevada despesa energètica produïda, en part, per l'elevada distància recorreguda durant un partit. Conforme augmenta el nivell competitiu major és la intensitat a què es realitzen els esforços i major és el nombre de partits jugats per temporada. Per això, si aquesta despesa no es compensa afectarà directament sobre el rendiment dels i de les futbolistes. Per això és tan important controlar la nutrició durant un partit, igual que abans i després.



Alimentació del abans del partit.

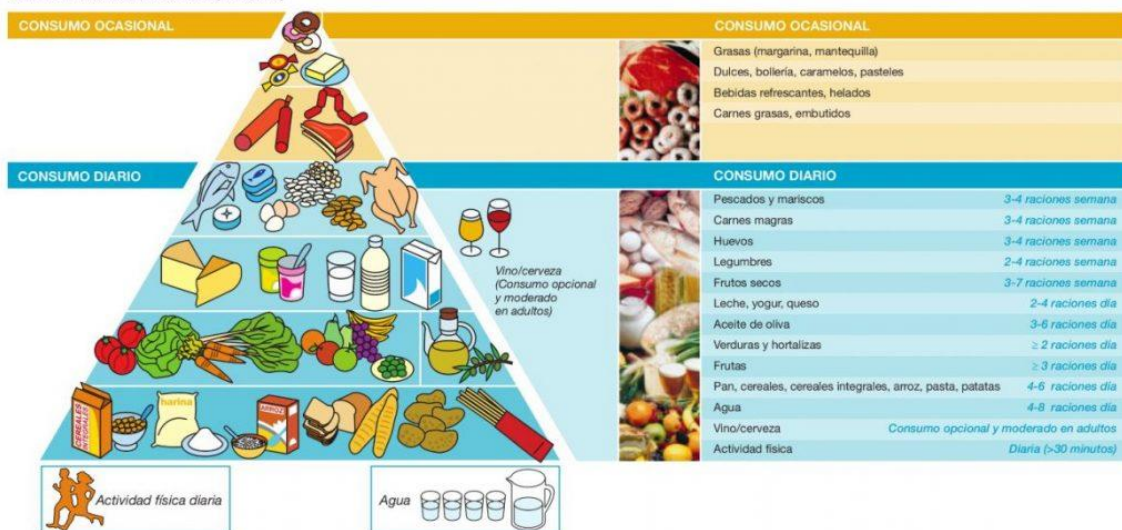
Durant la setmana prèvia a la competició els dos objectius principals són:

- Optimitzar els magatzems d'hidrats de carboni als músculs i al fetge (en forma de glucogen) amb la finalitat de competir amb una reserva energètica màxima.
- Mantenir-se ben hidratats.

La preparació estarà dictada pel tipus de competició a què es vagi i la freqüència amb què es competeixi.

Cal tenir en compte que una alimentació òptima per a un rendiment esportiu dies abans de la competició no tindran efecte si no es porta una dieta saludable al llarg d'un període extens de temps.

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Dieta per els dies previs a un partit de futbol.

Algunes de les característiques que ha de complir la nostra alimentació durant els dies anteriors a l'esdeveniment són:

- És molt important que mantinguis el consum d'hidrats de carboni per mantenir les reserves de glucogen al màxim.
- Assegura una ingesta d'aigua, beu com a mínim 1,5 al dia o fins que la teva orina sigui tan clara com sigui possible.



- No provis cap aliment nou i ni canviïs la teva rutina habitual.
 - Evita aliments picants i verdures flatulentes com coliflor, bròquil, cols de Brussel·les, carxofes o porro.
 - Evita el consum de llegums (llenties, cigrons...) i aliments molt rics en fibra o integrals (arròs integral, pa integral...).
 - Redueix la ingesta d'aliments grassos o menjars greixosos com embotits, fregits i arrebossats, salses o brioixeria.
 - Menja amb calma i mastega molt bé el menjar, per afavorir una bona digestió.
- Evita l'excés de cafeïna i el consum d'alcohol.



Com hem vist les reserves d'energia al nostre cos és un dels principals factors a l'hora d'obtenir un rendiment òptim però, com seria un menú per als dies anteriors?

	2 dies abans	1 dia abans
ESMORZAR	2 llesques de pa amb melmelada + plàtan madur.	1 tassa de llet desnatada + 1 got de muesli + 1 iogurt líquid
Mig Matí	Entrepa de gall d'indi	Entrepa + barreta energètica
DINAR	Plat de pasta integral Amb tonyina si vols salsa Tomaquet + 1 got de suc i galetes	Pla de pasta Dos talls de gall d'indi o pollastre + un got de suc
BERENAR	1 barreta cereals +1 suc	1 biquini + un suc
SOPAR	Crema de verdures + 1 Tal de peix + un flam	Pure de patates + dos talls de peix + galetes + 1 suc
RESOPOR	1 iogurt amb melmelada	1 iogurt amb melmelada

Alimentació el dia de la competició

La preocupació ha de començar ja al sopar del dia anterior al partit. S'ha de sopar almenys 2 hores abans de ficar-se al llit i els aliments han de ser de fàcil digestió: pasta o arròs cuit, amanida vegetal, peix magre o truita francesa, fruita o iogurts o pa, i també no oblidar-se de beure, principalment aigua.



En el dia del partit, cal tenir en compte una sèrie de recomanacions:

L'últim àpat abans del partit s'ha d'acabar com a mínim tres hores abans, per permetre que l'estómac faci la digestió i evitar molèsties gastrointestinals.

- El menú ha d'estar format per aliments rics en carbohidrats, sense gaires proteïnes i amb pocs greixos.
- No ingerir grans quantitats
- Evitar les salses, els picants i les espècies.
- No és convenient beure molt de líquid durant el menjar, perquè dificulta la digestió.
- S'ha de menjar a poc a poc i mastegant bé els aliments.

Un àpat ric en hidrats de carboni pres en les hores prèvies a la competició pot acabar de completar les reserves de glucogen de l'organisme.

Com ha de ser el dinar anterior al partit?

- Abundant en hidrats de carboni simples, com pa blanc, cereals, fruita, etc.

- Lleu càrrega proteica, digerible i amb poc greix, com gall dindi, formatge fresc, iogurt desnatat, etc.
- Evita aliments grassos, ja que alenteixen la digestió.
- Evita aliments picants i amb elevat contingut de fibra.
- Beu uns 2-3 gots d'aigua o beguda isotònica per mantenir-te hidratat.

Depenent de l'horari del partit haurem de tenir en compte algunes consideracions.

• **Si el partit és al matí:**

- El sopar tindrà més importància. Tindrà una aportació extra d'hidrats de carboni (pasta, arròs, pa)
- L'Esmorzar es convertirà en el menjar més important. Aquest deu ser lleuger, baix en greixos i la base del qual ha d'estar formada per hidrats de carboni.



Si el partit és a la tarda:

- El menjar principal abans d'un partit de futbol ha de ser entre 2-4 hores abans del començament. Ha d'estar basada en hidrats de carboni i per evitar molèsties a l'estómac, són preferibles els aliments baixos en fibra i greix.
- Com a menjar principal poden ser bones opcions pasta amb salsa de tomàquet, un sandvitx amb un farcit lleuger com a gall dindi, o un plat a base d'arròs.
- Fins a l'hora prèvia al partit, si es vol prendre un pisolabis són bones opcions unes peces de fruita, un iogurt, una barreta energètica de

cereals, pre-entrenaments, pa torrat amb melmelada. Aquests aliments rics en hidrats de carboni ens ajudaran a emplenar els dipòsits de “combustible”.



Durant el partit

Una de les qüestions més investigades al futbol, ha estat la hidratació i l'aportació nutricional intra partit.

Conforme passen els minuts del partit el glucogen muscular disminueix provocant la fatiga i amb això la disminució en l'efectivitat d'execució dels moviments tècnics i tàctics. El consum de begudes amb hidrats de carboni al descans del partit assegura la hidratació de l'organisme i el manteniment dels nivells de glucosa a la sang.

Altres de les mesures eficaces per reduir la fatiga al segon temps és prendre al voltant de 40g d'hidrats de carboni al descans. Però on les podem obtenir:

- 1 gel per a esportistes
- 1 plàtan madur
- 3-4 orellanes o dàtils
- 1 torrat amb codony
- 500ml isotònica

Normalment la majoria dels futbolistes no en beuen suficient durant un partit, si atenem les pèrdues que es poden arribar a produir. Depenent de les condicions climàtiques i de la intensitat del partit, les pèrdues per sudoració en futbolistes poden anar d'1 a 4 litres. Per tant, l'objectiu principal des del punt de vista nutricional serà mantenir hidratat el futbolista.

Una pèrdua de tan sols el 2% del pes corporal inicial (per exemple perdre 1.4 kg en un esportista de 70 quilos), a causa d'una recuperació insuficient de les pèrdues per sudoració, pot deteriorar la carrera contínua o intermitent i reduir el rendiment d'habilitats relacionades amb el futbol.



Una manera senzilla de predir el nivell d'hidratació és controlar el color de l'orina, com més coloració més nivell de deshidratació.

El dubte que sorgeix és fer servir aigua o begudes esportives. Si no tenim pressupost, l'aigua és millor que res i pot ser suficient per a l'entrenament i la competició en ambients freds o quan la intensitat del partit és baixa o moderada. Tot i això, hi ha diverses raons per les quals les begudes esportives són superiors a l'aigua com a beguda de rehidratació durant l'exercici. Aquestes begudes contenen clorur sòdic (sal de taula) i carbohidrats com la sacarosa i glucosa. Quan a l'aigua s'hi afegeixen sals i carbohidrats millora el buidament gàstric, per tant millora el transport de l'intestí a la sang en comparació a quan només es beu aigua.



Els carbohidrats, per descomptat, proveeixen energia extra, especialment en els darrers moments del partit. També, alguns futbolistes perden una gran quantitat de sals per sudoració) i aquesta sal ha de ser recuperada si es pretén romandre hidratat.

Quan parlem de begudes esportives no ens referim a les comunament anomenades "isotòniques" l'aportació de sodi de les quals és menor al necessari i excessiu en sucres.

Alguns dels nostres consells són:

- Hidrata't correctament, beu a poc a poc entre 400ml-500ml de beguda esportiva o aigua.
- No provis aliments ni suplementos nous que no hagi tastat abans de la competició. Informa't dels avituallaments que hi haurà a la cursa per saber si són els que sols utilitzar.

Després de l'entrenament o el partit

Durant el partit el nostre cos suu i crema greix i hidrats de carboni per produir prou energia per poder dur a terme l'activitat. Això fa que perdem massa nutrients i que desequilbrem els nivells que té el nostre cos. Si el partit ha estat intens, és probable que hàgim perdut pes, en funció d'haver perdut líquid i que es va reposant a mesura que es va bevent i alimentant-se.



Cal prendre aliments rics en hidrats de carboni i proteïnes amb una baixa aportació de greix al llarg de les dues hores immediates a l'esforç per aconseguir una bona recuperació. En aquest període el cos és més receptiu i assimilarà millor els nutrients. Amb la qual cosa es produirà una reconstrucció muscular que durarà fins a 48 hores.

Per afavorir la relaxació dels nostres músculs i que es recuperin com més aviat millor és important ingerir aliments rics en potassi com poden ser els plàtans, fruita deshidratada o verdures, o també es pot acudir a l'ajuda de complexos multivitamínics que ens ajudaran força a l'hora de recuperar-nos.

Fes clic aquí si vols llegir més sobre nutrició de futbolistes

Algunes de les preguntes més freqüents a què fem front són:

1. Què he de menjar la setmana abans del partit?

La majoria de persones esportistes procuren seguir una dieta rica en carbohidrats complexos abans d'una prova. Per això estan tot el dia menjant pasta, arròs, galetes integrals, patates, begudes energètiques, etc. Però no cal caure als extrems, l'alimentació equilibrada no consisteix a prendre només carbohidrats, també cal prendre lípids o greixos, proteïnes, vitamines, minerals, fibres, etc. És a dir, cal seguir una dieta variada per estar sana i que no et falti de res, escollint els aliments de millor qualitat per al teu organisme.

El que has de menjar cada dia són fruites, verdures i amanides, i anar intercalant cada dia al dinar i sopar un segon plat de: arròs, pasta integral, peixos a la planxa, ous, llegums, carns (aus i talls magres) a la planxa. Per

postres res millor que un lacteri semidesnatat. I no us oblideu de prendre 4 o 5 nous, ametlles o avellanes cada dia.



Si et preocupa guanyar pes, n'hi ha prou que triïs els aliments més lleugers i rics en nutrients dins de cadascun, per exemple, escull carns magres riques en proteïnes (pollastre) en comptes de carns greixos, o oli d'oliva ric en greixos sans a vegada de mantega, o pasta integral rica en carbohidrats complexos, en comptes de pasta normal.

2. És important l'alimentació de divendres i dissabte abans del partit?

Sí, és el moment d'emplenar els teus dipòsits de glucogen muscular, és a dir de carregar les piles per al dia D. Per aconseguir-ho, has de menjar almenys 5 àpats lleugers al dia, amb aliments més rics en carbohidrats com la pasta, arròs, patates, combinades amb vegetals. Recorda que has de prendre fruita rica carbohidrats (plàtans, raïms, melons, pomes, etc.) i escull aliments proteics de digestió lleugera com un pit de pollastre a la planxa, peix bullit o una truita francesa. La norma és que no t'omplis a cada àpat, és preferible menjar poc però sovint, perquè les digestions siguin lleugeres.

3. Quin és el millor sopar per a dia anterior?

El sopar tradicional d'un corredor és la pasta, sempre combinada amb salses molt lleugeres (oblida't de la nata i el bacó) el millor és prendre pasta amb vegetals, o la bolonyesa amb tomàquet i carn picada i sense abusar, o amb

escopinyes o cloïsses i all picat. Procura seguir amb la norma de l'equilibri, menjant el que és just per saciar-te i sense sentir-te pesat.



4. Què prenc per esmorzar el dia del partit?

És molt important l'esmorzar del dia del partit, recorda respectar la regla de les tres hores de digestió, per això has d'esmorzar almenys dues o tres hores abans de practicar un esport. Això implica aixecar-se aviat en diumenge, com que la cursa és a les 10:00, has d'esmorzar a les 7 o 7:30 com a molt tard, i no val esmorzar un cafè a les 9:00 i sortir corrents a la concentració. El que mai has de fer és esmorzar una mica diferent de tots els dies, així que comença a prendre aquest esmorzar almenys 15 dies o un mes abans de la cursa, per anar acostumant el teu intestí a la digestió matutina.



L'esmorzar ideal ha de combinar carbohidrats amb proteïna, i el més habitual és prendre un suc de taronja, un iogurt amb cereals tipus muesli, fruita natural i alguns fruits secs. Et pots prendre un te amb mel o un cafè i és convenient que comencis a beure un o dos gots d'aigua.

5. És bo prendre cafè per rendir millor?

La cafeïna és una arma de doble tall. D'una banda, és un estimulant que en dosi moderada ajuda a obtenir més energia per al moviment, encara que no és clar si actua només sobre el sistema nerviós o també intervé en el metabolisme energètic. D'altra banda, és un diürètic que pot accelerar la deshidratació i empitjorar el rendiment esportiu. El millor consell és no abusar de la cafeïna, si estàs acostumat a esmorzar un cafè, pots prendre'l, sempre que puguis anar al bany abans del partit.

6. Hauria de menjar alguna cosa justa abans de competir?

No cal córrer amb l'estómac buit, però tampoc amb l'estómac ple. Alguns futbolistes s'han acostumat a prendre una barreta energètica, unes panses o un plàtan just abans d'entrenar-se'n, i els va bé, però realment no és necessari si la teva dieta els dies previs a aquest esdeveniment han transcorregut amb normalitat.



7. Com m'he d'hidratar?

Depèn del teu nivell desforç, la temperatura del dia, la humitat, el teu nivell dhidratació abans de la cursa, etc. La regla és beure abans de tenir set, i res millor que començar els dies abans a hidratar-te per assegurar-te que no patiràs una deshidratació, esmorzar amb un got d'aigua, i continuar bevent aigua fins a mitja hora abans de la cursa (recorda anar al bany abans de sortir) Si el dia és calorós, no us oblideu de beure aigua cada 20 minuts durant la cursa, per reposar la pèrdua de líquids per la suor. I quan acabis, ja saps: beu més aigua.

8. I què he de menjar si estic amb una dieta de pèrdua de pes?

Si el teu objectiu és perdre pes, moure't és la teva millor arma davant de la bàscula, encara que és difícil que es noti en una hora. La despesa calòrica depèn de l'exercici triat, el temps i la intensitat a què et moguis en general; i del teu pes, edat, alçada, sexe, percentatge de massa muscular, en particular. La bona notícia és que el futbol és òptim per amplificar aquesta pèrdua de pes. Si controles tota la teva alimentació i augmentes la intensitat, cremaràs més calories per minut.

