



Consells bàsics de nutrició per al bon rendiment dels futbolistes

MUTUALITAT FCF | 18/09/2020

La nutrició és motiu d'interès per part de jugadors i del cos tècnic dels equips, que cada vegada més són conscients dels seus beneficis.



La nutrició i la hidratació té com a objectiu principal afavorir l'aportació d'energia i els nutrients necessaris a l'esportista per garantir el seu rendiment. També és important per assegurar el pes ideal i recuperar al jugador el més ràpid possible d'eventuals traumes i lesions provocades en entrenaments i partits. A més, portar una alimentació adequada té altres beneficis com ara preservar la composició corporal, afavorir el metabolisme, emmagatzemar energia en forma de glucogen, postposar la fatiga i ajudar a la hipertrofia muscular.

Els jugadors de futbol en l'àmbit professional necessiten el seu cos per respondre a les



exigències dels entrenaments diaris i partits, però els *amateurs* o semiprofessionals haurien de cuidar-se més en aquest aspecte, ja que tenen una vida laboral fora del futbol que augmenta encara més el desgast físic. Per aquesta circumstància és fonamental seguir una alimentació correcta i equilibrada.

Una dieta ha de ser variada i ha de satisfer les exigències d'energia per l'activitat esportiva i la posterior recuperació. Una alimentació adequada s'ha de basar en aliments rics en nutrients com les verdures, fruites, mongetes, llegums, cereals, carn magra, peix i làctics.

Hidratació

La ingestió adequada de líquids és vital abans durant i al final dels entrenaments i partits. Beure líquids manté l'equilibri electrolític i regula la temperatura corporal. Una mala hidratació disminueix la capacitat de rendiment i pot portar a un quadre greu com és el cas d'un cop de calor, amb temperatures molt elevades.

Alimentació abans de l'entrenament

Perquè el jugador arribi al terreny de joc ben preparat els seus músculs han de tenir bastant carbohidrat. La recomanació és ingerir aliments rics en aquest nutrient i que siguin fàcils de digerir com ara fruites, suc de fruites, galetes i pa. És millor menjar-los amb l'antelació suficient. En el cas de tenir poca disponibilitat de temps, millor prendre alguna cosa lleugera.

Alimentació abans d'un partit de futbol



En aquest sentit, és clau el sopar de la nit anterior al partit. S'ha de sopar dues hores abans d'anar a dormir i els aliments han de ser fàcils de digerir: pasta o arròs cuit, ensalada vegetal, peix o truita a la francesa, fruita o iogurts o pa, sense oblidar el beure, principalment aigua.

Dia de partit

- L'últim dinar abans del partit hauria de ser, com a mínim, tres hores del seu inici, per permetre que l'estómac realitzi millor la digestió per evitar molèsties gastrointestinals.
- El menú ha d'estar format per aliments rics en carbohidrats, sense moltes proteïnes i pocs greixos.
- No ingerir grans quantitats.
- Evitar les salses, els picants i les especies.
- No és convenient beure molt de líquid durant el dinar perquè dificulta la digestió.
- S'ha de menjar a poc a poc i masegant bé els aliments.

Durant el partit

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

Després de l'entrenament o partit



Durant el partit, el cos sua i crema greix i hidrats de carboni per produir l'energia suficient per poder portar a terme l'activitat. Això comporta la pèrdua de masses nutrients desequilibrant els nivells que té el cos. Si el partit ha estat intens és probable perdre pes a conseqüència d'haver perdut líquid. Aquests nivells es van reposant a mesura que es va bevent i alimentant.

És necessari 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. En aquest període, el cos està 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 recuperen com més aviat millor és important ingerir aliments rics en potassi com poden ser els plàtans, fruita deshidratada o verdures. També poden ajudar complexos vitamínics que ens ajudaran bastant a l'hora de recuperar-nos.