

ALIMENTACIÓ I HIDRATACIÓ

1. ALIMENTACIÓ

Una dieta equilibrada i sana és la millor garantia per al bon funcionament del nostre cos i pel correcte rendiment de l'esportista.

Amb una alimentació adequada es poden prevenir enfermetats com l'arterioscleròsi, al·lèrgies, obesitat, etc. Un nen ha de consumir al dia unes 3000 Kcal. i una nena 2000 Kcal. com a mitja per a persones amb una activitat normal.

- **PROTEÏNES:** (carns, peixos, formatges i llegums). Ens ajuden a construir el nostre cos. Per als esportistes són essencials per la formació dels músculs durant l'esforç i tenen una acció antiinflamatoria sobre els teixits que ajuda a reduir els riscos de lesions.
- **HIDRATS DE CARBONI:** tenen la missió d'aportar energia. Poden ser **complexos** (pa, cereals, pasta, arròs, patata i llegums) o **simples** (sucres, fruita i fruits secs). Els sucres són hidrats de carboni de ràpida absorció. Són útils per a moments de desfalliment, encara que no s'hi ha d'abusar. Es recomana consumir majoritàriament hidrats de carboni complexos.
- **GREIXOS:** (oli d'oliva, mantega, làctics i derivats). Són una font d'energia essencial en l'absorció de les vitamines liposolubles. Aporten el doble d'energia que els hidrats de carboni.
- **FIBRA:** és important pel bon funcionament de l'intestí i es recomana consumir-ne uns 32 gr al dia (fruites, verdures i llegums).

L'esforç físic augmenta les necessitats energètiques. Per tant, l'alimentació del ciclista depèn del desgast energètic que realitzi. Generalment, en una sortida de 3 hores consumeix de 1000 a 1500 calories.

La dieta de l'esportista ha de ser variada i fresca per assegurar la ingesta de vitamines i minerals necessaris. Ha d'aportar al voltant de 4000 caloríes, més de la meitat de les quals han de ser hidrats de carboni:

- **60% hidrats de carboni.**
- **15% proteïnes.**
- **25% greixos de les quals la meitat han de ser d'origen animal.**

1.1- ELS ALIMENTS:

- **LLEGUMS:** tenen un alt contingut en proteïnes, hidrats de carboni i fibra i el seu contingut en greix és baix. És aconsellable menjar-les 3 vegades a la setmana (llenties, cigrons i mongetes).

- **PEIX:** té un contingut de proteïnes inferior a la carn, però és més digerible. A més, ens aporta àcids grassos que actuen com a preventius i com a tractament de les malalties cardiovasculars. Es recomana menjar peix de 2 a 4 vegades per setmana.
 - **Blanc:** amb poc greix (bacallà, llenguado, gall).
 - **Semigràs:** truita de riu, lluç o seitó.
 - **Grassos o blaus:** és el més gras (sardina, arengada i bonítol).
- **FRUITES:** són riques en sucres, és a dir, energia ràpida pel nostre metabolisme. A més, són una font de vitamines A i C. Es recomana menjar 3 peces de fruita diàries.
- **VERDURES I HORTALISSES:** ens aporten fibra i vitamines i són pobres en hidrats de carboni, greixos i proteïnes. Es recomana consumir 1 o 2 racions diàries de verdures (amanides i verdures cuites).
- **FRUITS SECS:** són rics en proteïnes, en greixos i contenen fibra alimentària. Es recomana menjar-los amb pell per no perdre els nutrients (nous, avellanes, ametlles, etc.) Són ideals per als nens.
- **PASTA:** estan elaborades a partir de sèmols o farines de blat. Són una font important d'hidrats de carboni complexos i, per tant, de gran valor energètic. Tenen un baix contingut en greixos.

1.2- CONSELLS

- **ABANS DE L'EXCURSIÓ:** reforçar la nostra dieta amb hidrats de carboni (pa, arròs, pasta, cereals, patates, etc.). Es recomana la ingesta d'aquests aliments de 3 a 6 hores abans de la sortida en bicicleta per assegurar la seva total absorció.
- **DURANT L'EXCURSIÓ:** consumir hidrats de carboni de assimilació ràpida (fruita, fruits secs, barretes energètiques i begudes energètiques). Es recomana menjar i beure una mica d'aigua cada 30 minuts aproximadament.
- **DESPRÉS DE L'EXCURSIÓ:** és important recuperar-se bé de l'esforç. Per això tindrem en compte els següents consells:
 - Durant les 3 primeres hores cal hidratar-se abundantment amb aigua i sals minerals i menjar hidrats de carboni d'assimilació ràpida.
 - Dins les 12 o 24 hores següents a l'esforç, menjarem hidrats de carboni d'assimilació lenta.
 - A partir de les 24-48 hores es produeix una recuperació extra de nutrients.

2. HIDRATACIÓ

Un altre factor important en la nostra dieta és la hidratació del nostre organisme. Gairebé un 70% del nostre organisme és aigua, que forma el líquid de dins de les cèl·lules, la part líquida de la sang (plasma) i el líquid intersticial. Durant l'exercici augmenta la temperatura del cos provocada per la necessitat de mantenir la temperatura corporal constant i la defensa del cos en front a aquest procés de sudoració. Aquest procés es denomina termorregulació i depèn de:

- **La intensitat de l'esforç:** a més intensitat hi ha més desgast energètic i, com a conseqüència, una major necessitat de refredar la temperatura corporal.
- **El clima:** quanta més calor es produeix més gran és la pèrdua d'aigua.
- **La indumentària:** els impermeables i la roba antitranspirant provoquen gran augment de la temperatura corporal.

Aquesta sudoració produeix una pèrdua d'aigua corporal que ha de compensar-se perquè la funció reguladora pugui mantenir-se. Per això apareix la sed i per calmar-la cal ingerir aigua, ja sigui beguda o amb alguns aliments com fruites i verdures. A més, és necessari compensar la pèrdua de sals amb begudes isotòniques que reposen les sals en petites quantitats. Generalment es calcula que, amb una temperatura de 18° i amb un esforç físic moderat, la transpiració corporal és de _litres per hora, aproximadament.

2.1- CONSELLS PER UNA BONA HIDRATACIÓ

- Beure aigua cada 15-20 minuts en petites quantitats.
- Començar a beure des de l'inici de l'esforç.
- Beure begudes amb baixa concentració de sals minerals i glucosa ja que s'assimilen millor i més ràpidament.
- La temperatura de la beguda ha de ser fresca, entre els 8° i els 10°. No s'han de prendre begudes glaçades.
- Beure abans de tenir sed.
- En climes de molta calor és bo beure i refrescar-se mullant-se el cap.
- Evitar les begudes amb gas i alcohol durant l'exercici físic.
- Es recomana beure suc de fruites i begudes isotòniques abans i després de realitzar exercici físic.
- Beguda isotònica: 1 litre d'aigua, una cullerada de sucre, una altra de sal comuna i el suc d'una llimona.

3. ACCIDENTS MÉS FREQUENTS EN EL CICLISTA

3.1- CANSAMENT: en funció del temps i de la intensitat de l'exercici físic les nostres reserves d'hidrats de carboni disminueixen de manera considerable. Si no realitzem una alimentació adequada en hidrats de carboni, el nostre rendiment físic disminueix i és quan apareix el cansament.

3.2- DESHIDRATACIÓ

Si no es compensa aquesta pèrdua d'aigua poden donar-se símptomes com:

- **Esgotament per la calor:** sensació de mareig, lleu mal de cap, fred i suor freda.
- La pèrdua d'un 2% de líquid pot produir una **disminució del rendiment esportiu** de fins un 20%. Es manifesta amb sequedat de mucoses, cansament i set.
- La pèrdua d'un 5% de líquid es pot manifestar amb **enrampades musculars** i augment de la freqüència cardíaca.
- Quan es perd un 7% apareix la famosa "pájara" amb símptomes com cansament, baixada de tensió.

3.3- ¿QUÈ ÉS LA "PÁJARA"?

- La "pájara" apareix quan les reserves de glucosa que existeixen en el nostre cos s'esgoten. El símptoma principal és la debilitat.

La glucosa suposa una de les fonts més importants d'energia pels músculs, per això quan surts amb bicicleta i t'esforces al màxim, és quan més probabilitats hi ha perquè disminueixin dràsticament els nivells de glucosa en el cos. Et quedes sense energia i apareix la "pájara". Comences a sentir una forta debilitat: les forces t'abandonen i el rendiment físic disminueix bruscament.

L'únic remei per a superar-la és ingerir aliments tant sòlids com líquids rics en hidrats de carboni. Després de l'absorció aporten novament glucosa al nostre organisme.

- **Recomenacions:**
 - **Abans de pujar a la bicicleta:** Cal portar una dieta rica en hidrats de carboni (pasta, patates, cereals, pa, etc).
 - **Sobre la bicicleta:** prendre aliments rics en hidrats de carboni d'assimilació ràpida (barretes, pastissets) i prendre begudes energètiques.