

club esportiu

mediterrani

BUTLLETÍ INFORMATIU, NÚMERO 95, ABRIL-DESEMBRE 2010





IÑIGO MÚJIKA

Fisiòleg de l'equip espanyol de natació, i entrenador de Eneko Llanos, (sots-campió del món de *Ironman)

Hidratació i Nutrició

En natació es produeixen nivells de deshidratació alts encara que sigui un mitjà diferent?

Sí, la veritat és que durant una sessió exigent d'entrenament en aigua hi ha una pèrdua important de líquids, que malgrat no arribar a ser tan importants com per exemple en ciclisme o en carrera a peu, poden arribar a tenir efectes perjudicials.

Com afecta la deshidratació als esportistes en el seu rendiment esportiu?

Un esportista deshidratat és un esportista que no pot rendir al seu màxim nivell, ni en entrenament ni en competició. Quan un nedador perd l'1-2% del seu pes corporal a causa de la deshidratació, el seu rendiment pot caure entre un 5 i un 10%.

12



 **agrupació mútua**

Entitat col·laboradora del
C.E. Mediterrani



JUAN SUÑE, S.A.
Piscines Des de 1974

FABRICACIÓ DE PRODUCTES QUÍMICS		EQUIPS REGULADORS PER A LA DOSIFICACIÓ DE PRODUCTES	
SERVEI D'ASSISTÈNCIA TÈCNICA		MANTENIMENT PISCINES PÚBLIQUES	
TRACTAMENTS TÈCNIC-SANITARIS PREVENCIÓ LEGIONEL·LA		ANALÍTQUES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES	
FORMACIÓ		ACCESSORIS	

La Plana, 16 (P. I. Sud) - 08754 El Paplòl (Barcelona) - Telèfon 93 673 04 40 - Fax 93 673 02 84
e-mail - info@juansunye.com - web - www.juansunye.com

Quines mesures són les millors per evitar que els esportistes es deshidratin? I com han de fer-ho?

Evidentment han de cuidar l'aportació de fluids, no solament durant l'entrenament, sinó al llarg del dia. I això implica prestar molta atenció tant a la ingesta de líquids (principalment aigua, sucs i begudes esportives), com a la ingesta d'aliments, donant prioritat a les fruites i les verdures, que aporten bona part de l'aigua que el seu organisme necessita.

Quins factors són indicatius per detectar nivells baixos de deshidratació?

A nivell científic i metge s'utilitzen tècniques com l'osmolaritat o la gravetat específica de l'orina, però els nedadors poden fer una valoració bastant fiable del seu estat d'hidratació observant el color de la primera orina de matí: si estan ben hidratats aquesta hauria de ser clara, i al contrari, com més fosca, major és el seu grau de deshidratació. Un altre bon indicador és el pes: no hauria d'haver-hi grans variacions en el pes abans i després d'entrenar, o d'un matí a una altra.

Com saber que els nivells d'hidratació tornen a ser els correctes?

Remetent-nos a la resposta anterior, podem dir que quan la primera orina

del matí torna a ser clara i el nedador ha recuperat el seu pes corporal habitual, l'estat d'hidratació és, en principi, adequat.

Quina importància li donaries tu a la nutrició en un esportista d'alt nivell?

La nutrició, juntament amb l'entrenament i la recuperació, és un dels pilars fonamentals del rendiment de l'esportista. És impossible mantenir un bon nivell de rendiment, ja sigui en entrenament o en competició, sense una nutrició adequada. No hem d'oblidar que la "gasolina" de l'esportista prové de la dieta, i que solament la millor gasolina pot fer que el rendiment del motor sigui òptim.

Quines recomanacions bàsiques li donaries?

A grans trets, podem dir que l'esportista ha d'aportar suficients carbohidrats per poder satisfer les exigències energètiques de l'entrenament diari (la qual cosa suposa aportar uns 7-10 g de carbohidrats per kg de pes corporal) i suficients proteïnes per mantenir o augmentar les seves estructures corporals (1,5-2,0g de proteïna per kg de pes corporal). Limitar la ingesta de greixos i aliments preparats en favor de les fruites, verdures, llegums, carns i peixos frescos.

Quins objectius de nutrició hauria de marcar-se un esportista per recuperar-se d'un gran esforç?

Els objectius nutricionals després d'un exercici intens són múltiples: cal resintetitzar el glucògen muscular que s'ha consumit durant l'exercici, reduir la destrucció muscular, augmentar la síntesi de proteïnes musculars, estimular el sistema immunològic i, per descomptat, rehidratar-se al més aviat possible. Per a això, caldria consumir 1,0-1,5 g de carbohidrats per kg de pes corporal i 6-12 g d'aminoàcids essencials en les dues primeres hores posteriors a l'exercici, mitjançant begudes i/o aliments rics en carbohidrats i proteïnes. A més, caldria beure un 150% de les pèrdues de suor en les 2-4 hores següents a l'exercici.

Què opines sobre els suplementes vitamínics tan comuns avui dia en els esportistes de qualsevol especialitat?

En principi no haurien de ser necessaris, sempre que l'esportista porti una dieta equilibrada amb una aportació suficient d'aliments frescos i variats, incloent fruites, verdures i llegums. No obstant això, tenint en compte que aquest no sempre és el cas, tampoc està de més aportar una dosi de les quantitats diàries recomanades de vitamines i minerals, per assegurar-nos que no es produeixi un dèficit d'aquests micronutrients.



CA
CLÍNICA
ODONTOLOGIA
AVANÇADA



Per a socis del Club Esportiu Mediterrani.

**Primera visita gratuïta, higiene dental 50% de dte.,
emblanquiment dental i caretes estètiques 20% de dte.,
ortodòncia 10% de dte.**

Serveis:

Implantologia, cirurgia oral, odontologia estètica,
periodòncia, odontologia

CLÍNICA ODONTOLOGIA AVANÇADA

C./ Escoles Pies, 78 baixos (cantonada amb
Dr. Carulla) Tel. 93 418 22 02

C./ Gran Via de les Corts Catalanes,
622 entl. Tel. 93 317 79 10

www.odontologia-avanzada.es