

REGIMUL ALIMENTAR AL SPORTIVILOR

Dr. Ionescu Ortansa

Dieta influențează semnificativ performanța umană. O alimentație adecvată, cantitativ și calitativ poate să îmbunătățească performanța umană.

Regimul alimentar al sportivilor trebuie să asigure un aport adecvat de calorii pentru a acoperi consumul energetic necesar activității zilnice școlare, efortului sportiv și procesului de creștere la elevi și adolescenți.

Activitatea sportivă intensă necesită un aport optim de substanțe nutritive: proteine, glucide, lipide, vitamine, minerale și oligoelemente.

Proteinele au în principal o funcție plastică, fiind necesare pentru dezvoltarea musculară, repararea uzurii și sinteza enzimatică, hormonală etc. În rația zilnică, proteinele trebuie să reprezinte 12-15% din totalul kaloriilor consumate și 50-70% din ele să fie proteine cu valoare biologică superioară (proteine de origine animală).

Cea mai mare parte a rației alimentare la sportivi trebuie să fie constituită din glucide. Acestea trebuie să reprezinte 55-65% din rația energetică zilnică și să fie reprezentate în cea mai mare parte (80%) din glucide complexe. Glucidele reprezintă principalul substrat energetic pentru mușchii în activitate, fiind recomandate atât în sporturile de viteză și intensitate, cât și în eforturile prelungite în timp. Glucidele se pot consuma după efort (ca refacere), în timpul efortului (pentru îndepărtarea stării de oboseală și continuarea efortului). Se poate practica în anumite condiții rația hiperglucidică, pentru creșterea rezervelor energetice ale organismului. Condiția utilizării complete a aportului glucidic, este oxigenarea suficientă a organismului.

Lipidele sunt substanțe cu conținut energetic ridicat (furnizează 9,3 kcal pentru un gram de substanță) și sunt utilizate împreună cu glucidele ca sursă energetică în eforturile de lungă durată și de intensitate medie/reducă. Ele reprezintă la sportivi 20-25% din valoarea calorică a rației. Se recomandă ca jumătate din lipide să fie bogate în acizi grași polinesaturați și fosfolipide (lipide din surse vegetale și pește).

Vitaminele, mineralele și oligoelementele au roluri foarte importante în organism. Ele se consumă și se pierd în cantități crescute în timpul efortului. Unele dintre ele au efecte antioxidante, protejând țesuturile și celulele de stresul metabolic intens din cursul efortului fizic.

Aportul hidric este esential la sportivi in special in conditii de clima foarte calda si in eforturile fizice prelungite. Se recomanda ca aportul hidric sa fie abundent, repartizat pe toata perioada zilei, chiar si in timpul activitatii sportive, mai ales daca aceasta se desfasoara in conditii de temperatura si umiditate crescute. Necesarul de lichide depinde de pierderile (in special prin transpiratie) strans legate de conditiile climatice, de durata si intensitatea efortului sportiv, precum si de starea de nutritie si de hidratare a sportivului. Consumul hidric este in general de 2-3l/zi si poate ajunge la 6 litri in conditii speciale. 50% din necesarul hidric provine din alimente, iar 50% din lichide ca atare. In timpul efortului in afara de apa potabila obisnuita, e util sa se consume bauturi continand cantitati adecvate de saruri si glucide simple (bauturi izo/hipotonice).

Alimentatia sportivului trebuie sa contina produse alimentare cat mai variate, sa fie bogata in fructe, legume si zarzavaturi (care sa asigure aportulul hidro-mineral-vitaminic indispensabil organismului, intens solicitat).

Regimul alimentar trebuie sa permita repartizarea ratiei alimentare pe parcursul unei zile, in functie de specificul activitatii sportive. Se va evita incarcarea stomacului, inainte de inceperea activitatii sportive. Imediat dupa antrenament sportivul va consuma (pentru combaterea deshidratarii, hipoglicemiei si acidozei) bauturi indulcite, fructe proaspete, alimente alcaline.

Alimentatia din zilele de competitie nu constituie o sursa de energie pentru concurs. Ea trebuie sa fie agreabila si usor digerabila si sa nu contina glucide cu index glicemic crescut.

Prima masa consistenta dupa antrenament sau competitie va fi bogata in glucide complexe, hipoproteica, hipolipidica.

In cazurile cind se reduce sau intrerupe total efortul fizic, trebuie ajustat aportul alimentar, pentru a evita cresterea in greutate.

Controlul alimentatiei la sportivi se face prin evolutia curbei ponderale, urmarirea compozitiei corporale si prin calitatile motrice si rezultatele obtinute.