



TRENKAKAMES 2015



El Trenkakames és una marxa de resistència de 24h, una marxa a peu i corrents. La ruta travessa la comarca del Baix Penedès per camins i senders (85km).

La dieta afecta al rendiment, i els nostres hàbits alimentaris i d'hidratació influiran en la manera d'entrenar i competir al màxim nivell. Tots els esportistes han de ser conscients dels seus objectius nutricionals personals i de com poden escollir una estratègia nutricional per aconseguir aquests objectius.

Els principals factors causants del cansament durant la competició són la depleció de combustible (carbohidrats) i la deshidratació. Les estratègies per menjar abans, durant i després de la prova, són molt importants a l'hora de reduir aquests efectes.

Recomanacions prèvies (2-3 dies abans de la prova)

- Seguir una dieta equilibrada i suficient, amb aliments de qualitat.
- Evitar aliments crus i aliments rics en fibra (fruita crua amb pell, verdura crua, llegums, etc.), així com cuinar amb condimentacions fortes el dia d'abans.
- Intentar reduir la quantitat de greix de l'alimentació.
- Assegurar dos o tres dies abans, el consum d'aliments rics en hidrats de carboni (pasta, patata, arròs, pa, etc.).
- Reduir la ingesta de proteïnes, i les que es consumeixen han de ser proteïnes d'alt valor biològic: ou, peix blanc, carn blanca, etc.
- Evitar coccions com fregits, arrebossats i plats amb salses. Es recomanen coccions senzilles com bullits, planxa, vapor, papillota, microones, etc.
- Evitar el consum d'alcohol.
- Beure 2-3L/dia. És important hidratar-se al matí, ja que durant la nit perdem entre 0,5 – 1L/aigua.
- No beure aigua de l'aixeta.
- Dormir les suficients hores i descansar bé (8-12h).
- Reduir l'entrenament en un 40-80%.
- No consumir suplementes, ni aliments nous.

Recomanacions abans de la competició

L'últim àpat previ a l'inici de la competició s'haurà de realitzar entre 1-4 hores, deixant 1 hora de repòs digestiu perquè els aliments es digereixin i puguin ser font d'energia durant la competició.

Estratègies nutricionals abans de la competició:

- Consumir aliments de fàcil digestió i que aportin hidrats de carboni de ràpida absorció: suc de fruita, codonyat, plàtan madur, fruita en almívar, etc.
- Ser de volum moderat.
- Consum moderat de proteïnes.
- Proveir suficient fluid per mantenir un estat d'hidratació adequat. Beure 500mL d'aigua/hora.
- Incloure aliments amb baix contingut en greix i fibra per facilitar el buidament gàstric i minimitzar molèsties gastrointestinals.
- L'esportista ha d'haver tastat prèviament tots els aliments, per tal d'evitar molèsties gastrointestinals.

Alguns exemples d'esmorzars pre-competició:

Esmorzar exemple 1:

- Beguda d'ametlles amb cafè i mel
- Torrades amb pa amb codonyat

Esmorzar exemple 2:

- Beguda d'arròs
- Cereals de blat (no integral)
- Plàtan

Recomanacions durant la competició

- A partir dels 30 minuts, hidratar-se amb beguda isotònica (0,5 – 1L/h).
- És important que la beguda isotònica contingui mínim 460mg de sodi per litre, potassi i magnesi. No beure exclusivament aigua. És fonamental la hidratació amb sals minerals i ha de contenir 6-9% Hidrats de carboni (per això utilitzem begudes isotòniques). Si no tenim clar que la nostra beguda compleixi les recomanacions hem d'assegurar portar píndoles o tabletes efervescents de sals minerals.
- Beure abans de tenir sensació de set.
- Mantenir la beguda entre 15 – 21°C (una estratègia pot ser utilitzar glaçons).
- Evitar els aliments greixosos com la brioixeria, embotits, fruits secs, etc.

- Quan trobem un avituallament, escollir aquells aliments que ja coneguem.
- Escollir aliments de fàcil digestió com plàtan madur, síndria, meló, codonyat, taronja, fruita seca, etc.
- Consumir cada hora 30g d'hidrats de carboni, ja sigui en forma de beguda isotònica, gels, barretes, lllaminadures, etc.
- Evitar el consum molt seguit de gels.
- Evitar el consum de qualsevol tipus de fàrmac.
- Evitar consumir aliments sòlids en pujada o baixada. El moment idoni és en pla.

Recomanacions de recuperació

Després de la competició hem de recuperar els dipòsits de glucogen muscular, propiciar la síntesi de proteïnes, rehidratar i ajudar a l'aportació de sals. És molt important el tipus d'aliment que ingerim, ja que això afectarà la nostra recuperació.

Estratègies nutricionals post-competició:

- Reposar els líquids que hem perdut suant perquè l'organisme torni a tindre un equilibri hídric. Quan suem no perdem tan sols aigua, sinó també alguns minerals (electròlits) com potassi i sodi, els quals contribueixen a fer que l'organisme funcioni correctament.
- Podem reposar sodi amb els aliments posant sal en els àpats posteriors o escollint productes salats com per exemple galetes salades. Si reposem el sodi amb begudes de marques comercials, mirar l'etiquetatge nutricional, ja que normalment acostumen a ser baixes en sodi.
- Hidratar-se amb beguda isotònica, per recuperar el 150% del pes perdut.
- Optimitzar la reposició de glucogen muscular. Tan aviat com es pugui, s'haurien de consumir aliments i begudes riques en hidrats de carboni i molt millor si contenen proteïnes (10-20gr), aquests aliments permeten una millor recarrega d'energia i un millor desenvolupament del múscul (batuts recuperadors, pasta bolonyesa, arròs a la cubana,...)
- Escollir hidrats de carboni que li sentin bé.
- Introduir aliments astringents a la menjada posterior de la competició (compota de fruita, poma al forn, pastanaga, arròs blanc, patata, moniato, etc.).
- Si després de l'entrenament/competició no presenta molta gana, decantar-se per aliments en forma líquida més que el menjar més sòlid.
- *Exemples:*
 - Llet desnatada amb xocolata
 - Cereals amb llet desnatada
 - Macedònia de fruites amb iogurt desnatat

- Barreta de cereals amb iogurt
- Entrepà de pa blanc amb formatge i una fruita
- Batut de fruites amb llet
- Suc de fruites amb sandwich de pit de pollastre

Cada esportista és diferent, no tan sols té diferents necessitats d'energia i nutrients depenent de la mida, composició del seu cos i del tipus de prova o entrenament que realitzin, sinó que també posseeixen característiques biomecàniques i psicològiques particulars que controlen les seves necessitats nutricionals. Per tant, cada esportista haurà d'identificar els seus objectius nutricionals claus, d'acord amb les seves necessitats d'energia, proteïnes, carbohidrats, greixos i totes les vitamines i minerals essencials per a gaudir d'una bona salut i tindre un bon rendiment. És imprescindible que els esportistes estiguin assessorats per un Dietista-Nutricionista col·legiat i especialitzat en Nutrició esportiva.

Agnès Kirchner Vives, N. Col CAT1029 i Àurea Peña Aparicio, N. Col CAT000926 alumnes en pràctiques de Nutriexpert. Document revisat per Anna Grífols, Dietista-Nutricionista Especialitzada en Nutrició, Hidratació i Suplementació Esportiva.

