



ESMORZAR BÉ PER RENDIR MILLOR

L'esmorzar abans de l'exercici l'hem de fer o no? Molt o poc? Aquest és un dubte per a molts que la Mutualitat Catalana de Futbolistes us intentarà esbrinar.

Si tens un partit de futbol pel matí has de fer un esmorzar nutritiu i equilibrat. El millor per a un partit a les 12 del matí ha d'aportar tots els nutrients necessaris per realitzar activitat física en òptimes condicions. Els partits en horari de matí són molt freqüents en el futbol base, amb una forquilla horària que va des de les 9.00 del matí fins les 14 hores.

Seria bo que els entrenadors preguntin als seus jugadors per l'esmorzar que han fet. Sempre hi haurà algú que no a esmorzat res, i tan sols ha begut aigua. Altres un refresc o begudes isotòniques. I pitjor encara, begudes energètiques. Potser algú respongui que patates fregides amb ou ferrat, o fruites. Pocs hauran fet un esmorzar correcte.

Dades que has de conèixer:

- S'ha de diferenciar si ets un nen o un adolescent en edat de creixement o si ets un adult. Els primers necessiten una aportació major de proteïnes, calci, ferro i vitamina C.
- No hi ha cap aliment que un futbolista professional, amateur o nen, el faci jugar millor en un partit.
- L'esmorzar ha de ser nutritiu i equilibrat perquè això millorarà el teu rendiment físic en el partit.
- Un esmorzar incorrecte sí que disminuirà el teu rendiment, no només físic sinó també psíquic.
- La glucosa és el principal hidrat de carboni que utilitza l'organisme com a font d'energia per al múscul, ja que augmenta els depòsits de glucogen muscular que van a utilitzar-se durant un

partit. Si el teu múscul no té glucogen et cansaràs abans, patiràs rampes i se't pujaran els bessons.

- La glucosa també és la principal font d'energia del cervell. Per tant, si no has esmorzat res o només has pres una mínima porció de glucosa, durant el partit disminuirà la teva glucosa en sang (una baixada de sucre o hipoglucèmia) i t'esgotaràs físicament abans. A més, pots patir marejos i fins i tot pèrdua de consciència, suor fred, etc.

- I a nivell cerebral, has de saber que les neurones només s'alimenten de glucosa, per tant, si et falta glucosa les neurones s'alentiran i com a conseqüència també es tornaran lents els processos cerebrals, es a dir, et costarà pensar. És a dir, que tindràs una disminució del rendiment i un partit per oblidar.

- Si menges masses productes rics en greixos (olis, mantega, embotits, ous ferrats, bacon...) et produiran una digestió més llarga pel que ha de ser un esmorzar i et sentiràs pesat, i potser amb nàusees o vòmits, i també meteorisme (flatulències).

- Has d'esmorzar, com a mínim, tres hores abans de l'inici del partit. Això es degut a que durant la digestió augmenta el reg sanguini del tub digestiu, amb la qual cosa disminueix aquesta quantitat d'aportació sanguínia a nivell muscular i cerebral. Per tant, tindries menor rendiment físic, i et fatigaries abans.

Has de saber, que si esmorzes correctament milloraràs el teu rendiment físic i psíquic.

Recomanacions per un esmorzar en condicions:

- Si el partit és a les 12.00 hores, esmorza a les 9.00, amb tranquil·litat, mastegant bé els aliments i gaudint del que menges.

- No mengis coses a les que no estiguis habituat. Has de fer-ho com ho fas sempre, però hauràs d'augmentar les quantitats.

- Has de tenir en compte que els productes que consumeixis hauràs de digerir-los abans de l'escalfament.

- Evita productes ensucrats (brioixeria industrial, cereals ensucrats, massa sucre en la llet).

- I per a que l'esmorzar sigui equilibrat, abans de competir has d'augmentar la quantitat d'hidrats de carboni (pa, torrades, galetes, cereals, pasta, arròs, patata), mantenir la quantitat de proteïnes (pernil dolç, pernil de gall dindi, truita a la francesa) i disminuir els greixos (olis, mantega, millor llet desnatada) i prendre vitamines i minerals, fruites fonamentalment.

Alguns models d'esmorzar:

- Llet amb cacau + cereals (millor integrals) + 2 torrades de pa amb melmelada + pernil dolç + fruita o suc de fruites.

- Llet amb cacau + galetes + 2 torrades amb melmelada + 1 truita francesa + fruita o suc de fruites.

- Llet amb cacau + pasta cuita aromatitzada amb herbes + pernil de gall dindi + fruita o suc de fruites.
- Llet amb cacau + arròs cuit + pernil dolç + fruita o suc de fruites.
- 2 iogurts + torrades amb formatge fresc + pernil de gall dindi + fruita o suc de fruites.
- Llet amb cacau patata cuita + truita a la francesa + fruites o suc de fruites.
- Llet amb cacau + cereals integrals + 1 iogurt amb civada o mel + 1 torrada amb mermelada + fruita o suc de fruites.