



Elikadura-printzipioak kirol-jardueran

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Kirol-jarduerarako oinarri energetiko garrantzitsuena glukosa da.

ARIKETA FISIKOA OSO ONA DA OSASUNERAKO maiztasun batekin egiten denean. Gorputzeko giharrek indartzeaz gain, hainbat onura ditu; besteak beste, odol-leko koipe-maila jaitsi eta bihotz-gaixotasunetatik babesten du, II motako diabetearen arazoak gutxitzen ditu (insulinaren lana errazten delako) eta abar. Beste alde batetik, norbere gorputzarekin lortzen den oreka oso egokia da, batez ere gizarte garatuetan lanaren ondorioz gero eta mugimendu gutxiago egiten dugun honetan.

Baina kirola egiten hasi aurretik elikadura egokitu egin behar da, eta gorputzari jarduera horri aurre egiteko osagaiak eskaini. Gainera, ondorengo orduetan ere janaria eta edaria egokitzten joan behar dugu, bai jarduerak irauten duen bitartean eta bai amaitutakoan. Behar nutritiboak egokituz



ARTXIBOKOA

“behar nutritiboak egokituz gero, errendimendu egokia lortuko dugu eta, aldi berean, gorputza ez da akituko”

gero, errendimendu egokia lortuko dugu eta, aldi berean, gorputza ez da akituko. Neke hori ez agertzeko, ezinbestekoa da odoleko glukosa-mailari eustea eta, horretarako, gorputzeko glukogeno-biltegiak zerikusi handia dute (gibelean eta giharretan daude biltegiok). Gainera, entrenamenduen bidez ere handi daiteke giharretako glukogeno-maila.

Ildo horretatik, kirol-munduan bada dieta oso ezagun bat, ‘Tapering’ izeneko, glukogeno-maila handia lortzeko balio duena. Dieta hori lehiaketa, edo dena delako ahalegin fisiko handia, hasi aurreko astean egitea gomendatzen da. Lehenengo lau egunetan, karbohidrato gutxi kontsumitu behar du kirolariak, hau da, eguneko energiaren % 45-50 gehienez ere. Horrela, giharretako glukogeno-biltegiak hustu eta betetzeko prestatuko ditugu. Ondorengo hiru egunetan, karbohidratoetan aberatsa den dieta egitea gomendatzen da. Egun horietan, egun osoko energiaren % 60-70 bitartean karbohidratoek osatu behar dute: hau da, 400-600 g karbohidrato kontsumitu behar dugu egunean, batik bat lekadun, zereal, barazki eta frutetatik eratorriak.


Kirola egin ondoren, beste saio baterako prestatzeko ezinbestekoa da lehenbailehen glukogeno-biltegiak berriaz betetzea, eta prozesu horretan hiru faktorek eragiten dute:

- Ariketa fisikoa egin eta karbohidrato berriak hartu bitartean zenbat denbora iragan den.
- Zein motatako karbohidratoak kontsumitu diren.
- Zenbat karbohidrato kontsumitu diren.

“oso ona da kirola amaitu eta hamabost minutu baino lehen karbohidratoak dituen edari bat hartzea”

Oso ona omen da kirola amaitu eta hamabost minutu baino lehen karbohidratoak dituen edari bat hartzea eta bi ordu geroago otordu mamitsu bat egitea, arroza, pasta, patata eta mota honetako janariekin osatutakoa.

Kirolari profesionalek bereziki zaindu behar dute proteinen kopurua; izan ere, ez da ahaztu behar giharrak proteinaz osaturik daudela eta, ondorioz, kirolariak, beren jardueratik, gehiago behar dutela: batez beste egunean pisatzen dugun kilo bakoitzeko 0,8 g proteina behar baditugu, kirolariak 1,2-1,4 g proteina behar dituzte.

Aski jakina denez, gorputzak energia lortzeko oxigenoa erabiltzen du, eta, kirola egiterakoan energia asko behar denez, hondakin ugari sortu ohi dira, erradikal aske modura. Horiek desegiteko antioxidatzaileak behar ditu gorputzak, eta A, E eta C bitaminak dira eraginkorrenak. Beraz, kirola egiten denean normalean baino gehiago behar ditugu bitamina horiek, gorputzaren etsaiak diren erradikal askeak desegiteko eta, horrela, arazo larriak ekiditeko, gorputzeko ehunak zahartzea, esaterako. 

Edari isotonikoak

Kirola egiterakoan, izerdiaren bidez galtzen den ur-kantitatea handia izan ohi da, eta, deshidratazio-arazorik ez izateko, kirolariak egarria sentitu baino lehen edan behar du, batik bat iraupen luzeko kirolean. Baina askotan ura edatea ez da aski. Hori dela eta, kirola egin eta lehenbailehen edari isotonikoak hartzea gomendatzen da, gorputzak dituen behar nutritiboak ahal bezain laster ase eta, horrela, ondorioak arintzeko.

Kirola egin bitartean hartu behar diren edari guztiek ura dute osagai nagusia, baina beste osagai batzuk ere edukitzen dituzte errendimendua hobetzeko. Bereziki kirolarientzat diren edariak glukosa, fruktosa, sakarosa eta maltosa monosakaridoak eta disakaridoak dituzte, heste meharrean azkar xurgatzen diren karbohidratoak. Almidoi moduan egonez gero, askoz denbora gehiago beharko luke gorputzak horiek bereganatzeko, eta, ondorioz, gorputzaren energia-beharrak ase gabe geldituko lirakeke.



ARTXIBOKOA

Bereziki kirolarientzat diren edariak glukosa, fruktosa, sakarosa eta maltosa monosakaridoak eta disakaridoak dituzte.

Baina, dirudienek, edari horietan karbohidrato sinpleak egotearen arrazoi bakarra ez da energia-iturri izatea; izan ere, karbohidratoak gatzekin elkartzuz gero, heste meharrek errazago xurgatzen du ura, batez ere karbohidrato horiek glukosa eta galaktosa direnean; horregatik, kirolarientzat prestatutako edari guztiek, glukosarekin batera,

sodio miligramo batzuk dituzte.

Hala ere, esan behar da edari horien karbohidrato-kantitatea neurtuta egon ohi dela. Batez besteko karbohidrato-kantitate egokia % 6koa da, eta hortik gora ur-galerak eta hesteetako arazoak eragin ohi dituzte edari horiek. Karbohidrato-kantitate hori baino gehiago duen edari ezagun bat Coca-cola dugu; horregatik, edari hori ez da gomendagarria kirolarientzat. Urak, berriz, edari arruntenak, ez du karbohidratorik, ezta sodiorik ere, eta, beraz, nahiz eta oso egokia den gorputzarentzat, ez dago kirolarien beharrak asetzeko bereziki prestatua.

Edari horiek, sodioaz gain, potasioa, kloroa, fosforoa, kaltzioa eta magnesioa eduki ohi dituzte. Gatz mineral horiek guztiak giharretako uzkurduretarako ezinbestekoak dira. Bitaminei dagokienez, berriz, edari isotoniko batzuek ez dituzte; beste batzuek C eta E bitamina antioxidatzaileak dituzte. C bitaminak gorputzaren ur-beharrak azkarrago asetzen omen ditu, eta lagungarria omen da hidratatzeko.

Edari isotonikoen artean ezagunenak Aquarius, Isostar, Gatorade, etab. dira. Horien arteko ezberdintasunak txikiak dira, baina badira, eta aukeraketa egiterakoan karbohidrato-kantitatea % 6-8 bitartean dutenak dira egokienak; beste osagaiei dagokienez, zenbat eta gatz mineral eta bitamina gehiago eduki, orduan eta hobeto.

Kirola egin ondoren ez dira inolaz ere gomendatzen kafea eta alkoholdun edariak: kafea diuretikoak da eta ur-gabezia areagotu egiten du. Kafeina duten edariak ere (Coca-cola, Pepsi-cola, etab.), ez dira gomendagarriak, estimulanteak direlako eta gorputza, kirola egin ondoren, erlaxatuta egoten delako; mota horretako edariak, beraz, ez diote inolako mesederik egiten gorputzari. Edari alkoholdunek energia-kantitate handia eskaintzen dute, alkohol gramo bakoitzeko 7 kilokaloria, baina horretarako bitamina-kantitate handia 'lapurtzen' diote gorputzari.