

COM FER UNA BONA SUPERCOMPENSACIÓ DE GLUCÒGEN LA SEMANA PRÈVIA A UNA CARRERA

Una de les preguntes recurrents en el camp de la nutrició esportiva és precisament, que ingerir la setmana prèvia a la competició que tinguem com a objectiu. Aquest tema és el que tractarem avui en aquest petit article per aclarir els dubtes més recurrents en que ens trobem

El cos té un magatzem d'energia pràcticament infinit en forma de greix, però no succeeix d'igual manera amb els dipòsits d'hidrats de carboni. Aquests s'emmagatzemen en el nostre cos en forma de glucogen hepàtic (al fetge) i glucogen muscular (als músculs). Es poden acumular al voltant de 80-100g de glucogen hepàtic, i fins a 600g de muscular en subjectes entrenats.

Durant les curses anirem consumint hidrats de carboni, però és impossible pel cos assimilar les quantitats que estem gastant (a banda que hauríem d'estar constantment menjant). Per aquest motiu, és important realitzar una bona supercompensació de glucogen durant la setmana prèvia a la competició. De fet, com més intensa i curta sigui la competició, més dies de càrrega d'hidrats haurem de fer.

Hi ha 2 formes de fer-la, simplement s'ha d'escollir aquella que millor funcioni per cadascú, i s'hauria de provar prèviament en els entrenaments, no directament a la carrera:

1. Esgotant prèviament els dipòsits de glucogen mitjançant exercici intens els primers dies de la setmana prèvia i després fer una dieta alta en hidrats de carboni 3-4 dies.
2. Augmentar la ingesta de hidrats de carboni els 3-4 dies anteriors a la competició, aproximadament un 15-30% per sobre del que fèiem prèviament. Sobretot a mida que s'acosta la competició

La primera metodologia és una mica més eficient, ja que permet retenir més glucogen. No obstant, també és més complicada de dur a terme, i la diferència no és tant gran a nivell de rendiment. A més, s'ha vist que amb unes reduccions d'un 15-25% d'hidrats els primers dies de la setmana es suficient per carregar els dipòsits els dies posteriors.

L'augment de la ingesta d'hidrats de carboni ha de ser en detriment dels greixos i de les proteïnes. Alguns aliments interessants per aquesta setmana són els cereals i els seus derivats (farines, pa, pasta, arròs, blat, sègol, blat de moro, civada, cuscús...), fruita i preparats d'aquesta (qualsevol fruita, potitos, codonyat, suc...), tubercles (patata,



moniato, nyoquis...).

Per tal d'afavorir l'absorció d'hidrats de carboni és determinant consumir-los juntament amb aigua i sal, i per facilitar l'entrada d'aquests al fetge i al múscul, s'han de prendre amb una font de proteïna de qualitat però mai sobrepasant la ingesta proteica màxima recomanable. En esports de resistència podem oscil·lar entre 1,2 i 1,6g de proteïna per quilo de pes.

Un altre aspecte a tenir en compte és que la combinació de glucosa i fructosa és més eficient que no només consumir glucosa nomès, per això és interessant incloure fruita i fins i tot sucre de taula, mel, melmelada... evidentment sense abusar. També és important consumir majoritàriament aliments amb un baix índex glucèmic per tal de donar temps al cos per absorbir poc a poc els hidrats de carboni prèviament a la competició. Aquesta regla no s'aplica abans, després o durant l'entrenament on intentarem que els hidrats simples que consumim siguin de ràpida absorció per millorar el rendiment.

Per últim, també s'ha vist que la cafeïna afavoreix la reposició de glucògen, així com a la seva utilització com a substrat energètic.

Ara ja tenim diferents eines per poder dur a terme una bona càrrega de glucògen la setmana anterior o els dies previs a la cursa. Esperem que us hagi agradat!

Anna Grifols (@annagrifols)

Equip Nutriexper, sport nutrition experience

info@nutriexper.com

www.nutriexper.com

