

## IMPORTÀNCIA DEL TEST PREVI D'ALIMENTACIÓ EN ULTRA-DISTÀNCIA, I PRIORITZACIÓ D'ALIMENTS NATURALS

Per planificar una prova d'ultradistància s'han de tenir en compte molts factors, però en aquest article ens centrarem especialment en tres d'ells.

Els requeriments nutricionals de l'esportista en una ultra

La digestibilitat dels aliments i la repercussió a la llarga d'aquests

Els canvis fisiològics que pateix el cos a mesura que acumula km.

En curses d'ultradistància la intensitat és mitjana, és a dir, el Vo2 max. (quantitat màxima d'oxigen que el cos pot absorbir) gira al voltant del 55-65%. Això vol dir que la font principal de combustible durant la cursa seran els hidrats de carboni i alguns àcids grassos lliures en els moments d'intensitat més baixa. Per aquest motiu, durant la prova prioritzarem el consum d'aliments rics en hidrats de carboni.

Això no obstant, en aquestes curses tan emocionants com demandants, sabem per endavant que el balanç calòric resultarà negatiu, és a dir, que les necessitats energètiques superaran a les calories que aportem amb l'alimentació. Per aquest motiu és tan important haver realitzat un protocol adequat de càrrega d'hidrats els dies d'abans de la competició. Aquest balanç negatiu succeeix perquè el cos té una capacitat limitada de digestió i d'absorció de nutrients. Com que aquest límit varia d'una persona a una altra, és crucial temptejar als entrenaments fins on podem arribar sense que se saturi l'intestí, perquè un cop ingerim més del que el nostre cos pot processar, comencen els vòmits, les diarrees, els mals de panxa, els gasos... Aleshores, l'objectiu del dia de la cursa és aportar tants hidrats de carboni com siguin possibles sense que tinguin repercussions a nivell gastrointestinal. Per aconseguir això, hem de tenir un parell d'aspectes en compte:

Primerament, els grams d'hidrats que es poden aportar per cada hora són diferents en cada esportista, i variaran molt segons la intensitat i la complexió d'aquest, però en curses d'ultradistància s'arriben als 90g HC/hora. El cos té una capacitat limitada d'absorció de glucosa, i per arribar als 90g s'haurà de combinar la seva ingesta amb la de fructosa.

L'avantatge dels productes processats com les barretes i els gels és que ja tenen una formulació adequada en aquest sentit, però en portar tants additius i conservants, aquests van calant durant el transcurs de la cursa, i poden acabar complicant la ingesta d'altres aliments.

Una altra opció és la de combinar aliments rics en glucosa com la patata, l'arròs, i/o el pa, amb aliments rics en fructosa com la fruita i els seus derivats (codony, melmelada), sucre, i/o mel, per exemple. D'aquesta manera tenim molta més varietat, i a diferència dels productes preparats com els gels i les barretes amb els seus sabors artificials, serà més difícil que ens

en cansem. A més a més ens estalviem d'estar ingerint tots aquests additius, que en petites quantitats són segurs, però a causa de la llargada de la prova, acabariem ingerint en excés, i podrien provocar molèsties intestinals.

Seguidament, hem de contemplar que a mesura que acumulem quilòmetres, la capacitat del cos per digerir i per absorbir nutrients disminueix. Per això, malgrat que les primeres hores tinguem plenes les reserves de glucogen, i disposem dels hidrats de l'esmorzar circulant pel torrent sanguini, és important començar a ingerir aliments rics en aquests des del minut 1.

Al principi podem tirar d'aliments més difícils de menjar o digerir, sempre que el perfil de la cursa ho permeti, com dàtils amb pernil, arròs bullit, patata rostida, o "rollitos" de pa de motlle amb formatge crema light, mel, o pernil dolç.

A mesura que avancem i el cansament es faci evident, no ens interessa fer treballar de més al nostre estómac, per la qual cosa optarem per les terrines de mermelada, el codony, o els potitos de fruita, per exemple. Com podem veure, les opcions són infinites, i com són sabors als quals el cos està acostumat, no ens produiran rebuig tan fàcilment.

Cal dir que, igual que succeeix amb la resta de productes que ingerim durant la cursa (isotònics, sals, gels, barretes...), és important comprovar la tolerància d'aquests en entrenaments llargs, ja que, igual que la resta de músculs, l'estómac també s'ha d'entrenar.

Un altre punt a considerar, és que hi ha una gran variabilitat en la composició en l'àmbit d'ingredients d'un mateix suplement entre diferents marques comercials, ergo sempre és millor l'autoproveïment, a no ser que provem amb anterioritat les marques comercials dels suplementes que trobarem als avituallaments, i sapiguem amb certesa que ens senten bé. Aquest és un altre motiu que inclina la balança cap a l'ús d'aliments naturals, ja que, si hem tastat un aliment sense processar amb anterioritat i ens ha assentat bé, rarament ens produirà molèsties. Al final, un plàtan sempre serà un plàtan.

En conclusió, en curses de llarga distància, l'objectiu no és el de buscar el màxim rendiment nutricional des del minut 1 amb l'ajuda de gels, barretes i suplementes, pel fet que aquests al llarg de la cursa ens poden avorrir i acabar comprometent la ingesta, sinó que hem de buscar l'equilibri entre allò que ens aporta energia, i el que és sostenible a llarg termini. Per aquest motiu, sempre és millor tirar d'aliments naturals, fins i tot si aquests són una mica més difícils de digerir, mentre el sistema digestiu així ho permeti, i quan ja no puguem més, donar l'última empenta amb els suplementes.