

6.- L'AVITUALLAMENT

6.1.- CONSELLS D'ALIMENTACIÓ

L'alimentació de qualsevol esportista depèn de la despesa energètica que realitzi. Normalment un ciclista gasta de 200 a 500 calories per hora en un entrenament (rodant a 25-30Km/h), però pot arribar a les 800cal/h en una competició. Això vol dir que per a una sortida de 3 hores de durada cal afegir a les nostres necessitats energètiques (2000-2500cal.), al voltant de 1000 a 1500 calories extra.

La dieta de l'esportista ha de ser variada i fresca per tal d'assegurar la ingesta de vitamines i minerals. Ha d'aportar al voltant de les 4000 calories diàries, de les quals més de la meitat han de provenir dels hidrats de carboni, mes o menys en la següent proporció:

- 60% hidrats de carboni, dels quals el 80% han de ser complexos.
- 15% proteïnes.
- 25% greixos, dels quals més de la meitat han de ser d'origen vegetal

Alguns consells alimentaris relacionats amb les sortides:

- **Abans de l'excursió:** Cal reforçar la nostra dieta amb hidrats de carboni d'assimilació lenta: pa, arròs, pasta (macarrons ...), cereals variats, patates, llegums... *És important fer una ingesta forta d'aquest tipus d'aliments de 3 a 6 hores abans de fer la sortida en bicicleta per assegurar la seva total absorció.*
- **Durant l'excursió:** Per evitar la famosa "pájara" dels ciclistes s'han de menjar hidrats de carboni d'assimilació ràpida. Si la sortida és de més de 3 hores es poden menjar barretes energètiques, o bé encara millor aturar-se i menjar un entrepà. No es pot oblidar mai l'aigua, motiu pel qual hi dediquem un capítol a part.

...aliments recomanables per avituallar-se damunt de la bicicleta:

- Fruita: plàtans, pomes, peres...
- Fruits secs: panses, dàtils, figues...
- Dolços: massapà, fruita confitada, tartaletes...
- Cereals: galetes, berretes energètiques, pa...
- Begudes energètiques: ceregumil, papilles de cereals...

- **Després de l'excursió:** Per tal de recuperar-se adequadament de l'esforç realitzat s'han de tenir en compte tres fases:
 1. Ràpida. Un cop finalitzada l'excursió i durant les tres primeres hores cal rehidratar abundantment amb aigua i electròlits (sodi i potassi fonamentalment). També és correcte menjar hidrats de carboni d'assimilació ràpida: fruites, glucosa...
 2. Completa. S'aconsegueix menjant hidrats de carboni d'assimilació lenta dins de les 12 o 24 hores següents a l'esforç.
 3. Sobrecompensació. A partir de les 24-48 hores es produeix una recuperació extra de nutrients, especialment d'hidrats de carboni per tal de preparar l'organisme per a un altre esforç de resistència.

6.2- LA HIDRATACIÓ.

La despesa hídrica d'un esportista és molt variable. Fonamentalment és produïda per la necessitat de mantenir la temperatura corporal constant durant l'exercici físic, és a dir **la termoregulació**, i aquesta depèn de:

1. **La intensitat de l'esforç.** A major intensitat major despesa energètica i com a conseqüència major necessitat de refredar la temperatura corporal.
2. **El clima.** A més calor major pèrdua d'aigua.
3. **La indumentària.** Els impermeables i les robes antitranspirants provoquen grans augments de la temperatura corporal.

Generalment es calcula que, amb una temperatura tèbia de 18° i amb un esforç físic d'intensitat moderada, la transpiració corporal és de, més menys, mig litre per hora. Ara bé, cal tenir en compte que quan circulem en bicicleta la sensació de frescor produïda pel vent ens pot fer subestimar la despesa real d'aigua i, com a conseqüència, no es beu fins que no es té set, i llavors, ja és massa tard. Aquest efecte encara s'agreuja més en climes humits, on es pot arribar a perdre més de 2 litres d'aigua, moment en que tenim el risc de patir un cop de calor. Els efectes de la deshidratació són els següents:

- La pèrdua de líquid de tan sols un 2% del pes corporal, pot produir una disminució del rendiment esportiu de fins al 20%. Es manifesta en: fatiga, mal de cap, boca aspra, i per damunt de tot molta SET.
- La pèrdua d'un 5% es pot manifestar en rampes, cruiximents musculars i una elevació de la freqüència cardíaca.
- Quan es perd més del 7%, apareix la famosa "pájara" o el cop de calor, que pot arribar a provocar l'aturada cardíaca en casos extrems.

Així doncs, és imprescindible hidratar-se correctament damunt de la bicicleta per tal de mantenir el rendiment físic en òptimes condicions. Alguns consells per a hidratar-se correctament són:

...per hidratar-te correctament has de:

- *Beure amb molta freqüència: millor cada 15'-20'*
- *Beure en petites quantitats: només 3 o 4 glops de líquid.*
- *Començar a beure des de l'inici de l'esforç.*
- *Beure millor begudes isotòniques o hipotòniques: les begudes amb una baixa concentració de sals minerals i glucosa s'assimilen més ràpidament i millor.*
- *Les begudes han de ser de sabor al gust del consumidor.*
- *La temperatura de la beguda ha de ser fresca, entre els 8° i els 10°. Són més agradables i afavoreixen la termoregulació. No has de prendre begudes gelades.*
- *Beure sempre abans de l'aparició de la set, i si és possible millor no tenir-ne.*
- *En climes calorosos es correcte beure i refrescar-se tirant-se l'aigua per sobre del cap.*
- *Per sortides de llarga durada és millor dur dos bidons d'aigua. Un amb sals minerals i glucosa i l'altre amb aigua sola.*
- *Evitar les begudes gasoses i l'alcohol durant la pràctica esportiva.*
- *És recomanable beure suc de fruites i begudes isotòniques abans i després de realitzar l'exercici físic.*