

RO  
RENEE MCGREGOR

# ALIMENTAȚIA SPORTIVILÓR AMATORI ȘI DE PERFORMANȚĂ

CUM SĂ OBȚII  
ENERGIA DE CARE  
AI NEVOIE ÎNAINTE,  
ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ  
ANTRENAMENT

CITESTE  
sănătos

**RENEE MCGREGOR**

# **ALIMENTAȚIA SPORTIVILOR AMATORI ȘI DE PERFORMANȚĂ**

**CUM SĂ OBTII  
ENERGIA DE CARE  
AI NEVOIE ÎNAINTE,  
ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ  
ANTRENAMENT**

Traducere din  
engleză de  
**Ianina Marinescu**

**Lifestyle**  
PUBLISHING

CITEST  
sanatos

## Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> .....	9
<i>Introducere</i> .....	11
Capitolul 1. Informații de bază despre energie .....	17
Capitolul 2. Antrenamentul — drumul spre victorie... ..	81
Capitolul 3. Ce sport practici.....	138
Capitolul 4. Reglaj fin pentru corpul tău .....	214
Rețete pentru micul dejun.....	233
Preparate ușoare .....	252
Mese principale .....	285
Gustări și mâncare de luat la pachet.....	334
Băuturi de refacere .....	355
Deserturi.....	358
<i>Glosar</i> .....	374
<i>Bibliografie</i> .....	380
<i>Mulțumiri</i> .....	383

În unele zile lucrez cu sportivi de elită, de nivel național, altele le petrec alături de juniori din echipele de talente în devenire. Uneori lucrez cu membrii unui club de fotbal, iar alteori cu persoane care fac sport în scop recreațional — de exemplu, cei pentru care sportul este un hobby, dar care adesea au un obiectiv în minte, cum ar fi un maraton sau un triatlon. Indiferent cu cine lucrez, este o relație de colaborare care pornește de la principiile fundamentale ale unei bune nutriții. De fapt, aceste principii ni se aplică tuturor, indiferent dacă avem de gând să devenim sportivi sau nu. Ce este sigur e că, indiferent dacă ești amator sau olimpic, trebuie să pornești de la o solidă fundație nutritivă care să permită planurilor nutriționale mai detaliate să-și facă efectul. Asta te face mai puternic, să fii în formă și mai capabil să-ți atingi obiectivele de performanță.

## Înainte de a continua lectura...

Când lucrezi în domeniul nutriției sportive e normal să calculezi necesarul nutritiv al fiecărui macronutrient ca să te asiguri că sunt îndeplinite nevoile energetice pentru antrenament. Acestea sunt transformate în funcție de greutatea ta în kilograme, de aceea, în carte, voi face referire la grame de substanțe nutritive pe kilogram de greutate corporală sau, așa cum le vei vedea prezentate: „g/kg GC“. Astfel, un foarte bun punct de pornire este să-ți cunoști greutatea în kilograme.

## Ce este specific nutriției sportive

Diferența principală între a mânca sănătos și nutriția sportivă este atenția la detalii și nuanțarea aportului de

**substanțe nutritive.** Când mănânci sănătos, scopul final este o stare de sănătate pe termen lung și eliminarea riscurilor de boală, prin menținerea unui echilibru astfel încât mâncarea să continue să fie o plăcere. Nutriția sportivă în schimb, deși se bazează într-o anumită măsură pe îndrumările unei alimentații sănătoase, vizează performanța. Aceasta ține de a da tot ce ai mai bun la antrenamente, fie că asta înseamnă să alergi timp de 45 de minute de trei ori pe săptămână sau să te antrenezi pentru a concura la triatlon. Selectarea unor opțiuni nutritive adecvate care să se potrivească specific nu doar sportului practicat, ci și intensității acelei activități sportive în cadrul antrenamentelor te ajută:

1. Să îți înzestrez organismul cu o cantitate și un tip adecvate de energie pentru satisfacerea necesităților de antrenament, ceea ce permite să-ți exersezi cele mai bune abilități pe care le ai
2. Să faci alegerile corecte după antrenament, ceea ce-i permite organismului să se adapteze antrenamentului și să sporească gradul de intensitate conform sportului practicat

Despre toate acestea vom vorbi mai amănunțit în Capitolul 2, când vom discuta diversele niveluri de intensitate a antrenamentului, și în Capitolul 3, când vom vorbi despre fiecare sport în parte.

Esențiale pentru o bună nutriție sportivă sunt pregătirea și organizarea; în mod fundamental, pentru a-ți atinge obiectivul, trebuie să-ți personalizezi nutriția în funcție de sesiunile de antrenament. Și nu e vorba doar de energia încorporată și consumată. Am pierdut socoteala numărului de sportivi care credeau că pot să mănânce alimente sărace în substanțe nutritive și să compenseze prin numărul de

antrenamente practicate. Se prea poate să-și mențină greutatea și să aibă energie pentru a se antrena, dar nu înțeleg nevoile de adaptare a organismului (vezi p. 130). Deci ce anume ar trebui să înțeleagă? Într-o anumită măsură, asta depinde de sportul ales, dar, în general, este vorba de a câștiga:

- Creșterea forței și a masei musculare;
- Performanțe mai bune în sportul practicat;
- O bună desfășurare a antrenamentelor, pentru că fiecare sesiune se desfășoară la capacitatea maximă;
- Tipare normale de somn, o stare de spirit bună și un nivel ridicat de energie.

Doar prin asigurarea nevoilor energetice poți reuși să efectuezi toate antrenamentele, dar se poate să nu vezi niciun fel de îmbunătățiri concrete ale antrenamentelor zilnice și ale performanțelor, în general.

## Cum să te hrănești pentru antrenament

Și atunci ce fel de mâncare trebuie să mănânci înainte de antrenament? Reține că antrenamentul este stimulul care le transmite mușchilor tăi mesajul de a lucra la un anumit nivel. Pentru ca acest stimul să fie eficient, trebuie să te hrănești adecvat. Cu ce anume te hrănești înainte de antrenament depinde foarte mult de tipul de antrenament și de intensitatea acestuia.

Asemenea celor mai mulți oameni, probabil că mănânci carbohidrați înainte, ca să-ți dea energie. Cu toate acestea, te-ai întrebat vreodată de câți carbohidrați ai cu adevărat nevoie ca să alergi, de exemplu, 45 de minute? Ai face o alegere diferită dacă ar fi să ieși să alergi intensiv 45 de minute

sau dacă ar fi doar alergare ușoară, ca o ieșire socială cu niște prieteni la alergat? Adevărul este că ai avea nevoie de mult mai puțini carbohidrați, poate chiar deloc dacă doar ieși să alergi puțin, dar fără carbohidrați corpul tău s-ar chinui să mențină un nivel ridicat de intensitate pentru 45 de minute de alergare în forță.

Carbohidrații sunt depozitați în musculatură și în ficat sub formă de glicogen (vezi p. 22), iar când organismul dă semnale că are nevoie de energie, de exemplu în timpul unor exerciții fizice, acest glicogen este convertit în glucoză și transportat către musculatură pentru a asigura un anumit nivel de activare. Chiar dacă organismul poate să obțină energie și din depozitele de grăsimi, procesul de transformare a grăsimilor în glucoză durează prea mult și deci nu poate să susțină niște exerciții fizice de intensitate ridicată. De aceea e atât de important să îți alimentezi organismul cu carbohidrați înainte de o sesiune de antrenament dificil.

Ce se întâmplă dacă, de exemplu, mănânci un castron cu fulgi de ovăz și apoi ieși la o alergare ușoară cu prietenii? Organismul va continua să se folosească de carbohidrații din fulgii de ovăz, căci este cea mai disponibilă sursă de energie. Și atunci ce-i așa de rău în asta, ai putea întreba. Păi mai nimic, dacă nu dorești să slăbești sau să ajungi să folosești grăsimile ca primă sursă de energie (vezi p. 109–110).

Pentru a folosi grăsimi pe post de energie e nevoie să faci exerciții de intensitate moderată sau scăzută (vom vorbi mai amănunțit despre intensitate în Capitolul 2), întrucât un astfel de nivel de activare este suficient de scăzut pentru a-i da corpului timpul necesar ca să-și obțină energia de care are nevoie din depozitele de grăsime. Așa că, dacă ai câteva kilograme în plus pe care vrei să le remodelezi sau dacă vrei să fii ceva mai slab, acest tip de antrenament poate să fie util

doar dacă îl efectuezi pe stomacul gol sau dacă ai grijă ca masa ta anterioară să nu conțină carbohidrați.

Unii dintre sportivii mei, în special cei de cursă lungă, încearcă să se folosească de grăsimi ca primă sursă de energie — asta înseamnă ca organismul lor să devină mai eficient folosindu-se de grăsimi pentru energie, astfel încât, în participările la evenimente sportive de anduranță care durează mai mult de două ore, cum sunt maratonul, triathlonul sau ciclismul, să economisească depozitele de glicogen. Așa că, atunci când te gândești cum să te hrănești pentru antrenament, principalele întrebări pe care trebuie să ți le pui sunt:

1. Ce fel de tip de antrenament urmează să fie? De intensitate ridicată, medie sau scăzută?
2. Cât de mult va dura această sesiune de antrenament?

Răspunsul la aceste întrebări te ajută să alegi sursa adecvată de energie și dimensiunile corecte ale porțiilor.

## Carbohidrații

Majoritatea celor care practică un sport cunosc necesitatea de a consuma carbohidrați pentru energie atunci când urmează să facă un antrenament. Într-adevăr, când te uiți la instrumentele de promovare a unei vieți sănătoase, cum sunt „Farfuria cu bunătați“ sau „Piramida alimentelor“, componenta glucidică ocupă o proporție mare. Dar reușim de fiecare dată să creăm echilibrul perfect? Pentru a putea răspunde la această întrebare, trebuie să cunoaștem diferența dintre tipurile de carbohidrați, căci unii sunt mai buni decât alții.

În termeni generici, necesarul de carbohidrați depinde de nivelul de activitate; carbohidrații sunt sursa principală



de energie pentru exercițiile fizice, căci sunt descompuși în glucoză și utilizați de organism pentru generarea de energie. Carbohidrații sunt depozitați sub formă de glicogen în ficat și în mușchi. În mușchi sunt sursa cea mai disponibilă, eliberându-se energie mai rapid decât din alte surse. Cu toate acestea, posibilitățile de depozitare sunt limitate. Dacă mușchii nu pot susține energia necesară, asta duce la oboseală, rezultate slabe și probabil și la scăderea imunității, existând un risc mai mare de îmbolnăvire.

Prin urmare, dacă practici orice fel de sport, e foarte important să-ți planifici ingestia de carbohidrați în apropierea sesiunilor de antrenament; cantitatea necesară depinde de frecvența, durata și intensitatea antrenamentului. Astfel, în zilele în care urmează o sesiune de antrenament de mare intensitate ai nevoie de mai mulți carbohidrați decât în alte zile, iar în zilele cu antrenament de intensitate mai scăzută vei avea nevoie de mai puțini. Toate acestea sunt rezumate în tabelul de la p. 25 și sunt discutate în amănunt în Capitolul 2.

Pentru a-ți putea satisface nevoile, e important să înțelegi diferența dintre tipurile disponibile de carbohidrați. De-a lungul anilor, carbohidrații au fost clasificați în multe feluri; cele mai comune tipuri sunt simpli și complecși, dar se poate să fii familiarizat cu tipurile cu index glicemic mare și index glicemic mic. Indicele glicemic este o clasificare a alimentelor care conțin carbohidrați în funcție de efectul generic asupra nivelului de glucoză din sânge. Alimentele cu absorbție lentă au un indice glicemic mic, iar cele care se absorb mai repede au un indice glicemic mai mare. De curând, nutriționiștii sportivi au început să folosească termenii de „dens nutritiv“, „slab nutritiv“ sau „bogat în grăsimi“ pentru a defini tipurile de carbohidrați. Carbohidrații dens nutritivi sunt opțiuni alimentare care îți asigură glucide, precum și

alte substanțe nutritive; exemple sunt pâinea, fructele și lactatele. Carbohidrații slab nutritivi îți oferă glucide, dar nu și alte substanțe nutritive utile; printre exemple sunt băuturile energizante și zahărul. Variantele bogate în grăsimi îți oferă glucide, dar și un procent ridicat de grăsimi, iar aceste alimente trebuie consumate în cantități minime; exemplele sunt ciocolata și produsele de patiserie. Iată-le rezumate în tabelul de mai jos:

**Tabel 1.1. Tipuri de carbohidrați**

Categorie	Descriere	Exemple	Uz sportiv
Carbohidrați dens nutritivi	Alimente și lichide care sunt surse bogate de alte substanțe nutritive: proteine, vitamine, fibre și antioxidanți, în plus față de carbohidrați.	Pâine, cereale și semințe integrale (ovăz, paste, orez), fructe, amidonoase (cartofi, dovleac), leguminoase (linte, fasole, mazăre, alune), lactate degresate (lapte, iaurt).	Produse de zi cu zi ce trebuie să alcătuiască baza alimentației unui sportiv. Ajută la îndeplinirea altor nevoi nutritive, de tipul grăsimi bune, proteine, vitamine și minerale.
Carbohidrați slab nutritivi	Alimente și lichide ce conțin carbohidrați, dar cantități minime sau inexistente din alte substanțe nutritive.	Toate zaharurile (dextroză, sucroză, sirop de agave, miere, melasă), băuturi răcoritoare, băuturi energizante, acadele, geluri energizante, băuturi sportive, siropuri și orice tip de pâine albă.	Nu trebuie să însemne mare parte din alimentația zilnică, dar pot reprezenta o sursă compactă de carbohidrați în apropierea antrenamentului.

aceștia se asociază în forma unor secvențe diverse pentru a construi musculatura, oasele, tendoanele, pielea, părul și alte țesuturi. Mai au și alte funcții, printre care transportarea substanțelor nutritive și secreția de enzime.

Opt dintre acești aminoacizi sunt esențiali și trebuie să provină din alimentație. Aceștia se obțin din surse complete de proteine animale ca lactatele, carnea, peștele și ouăle. Surse incomplete sunt proteinele vegetale, ceea ce înseamnă că vor lipsi unul sau mai mulți aminoacizi esențiali. Exemple: legume, cereale și arahide. Totuși, dacă acestea sunt asociate corect, se pot obține surse integrale de proteine. Combinații foarte bune sunt fasole gătită iahnie pe o felie de pâine prăjită, orez și dhal, precum și pâine integrală cu unt de arahide. (Pentru informații despre dietele vegetariene și vegane, vezi și p. 61–66.)

În termeni generici, majoritatea adulților activi moderat, adică aceia care plimbă zilnic cățelul sau colindă prin magazine și se duc la sală o dată pe săptămână, nu vor avea probleme în asigurarea necesarului de proteine. Cantitatea recomandată este în jur de 0,8 — 1 g/kg GC pe zi, femeile având nevoie de cantitatea de la limita inferioară, iar bărbații de la limita superioară.

Gândește-te la consumul tău alimentar zilnic: se poate să fi mâncat lapte cu cereale la micul dejun, la prânz probabil carne, pește sau ou și cel mai probabil la fel și seara. E foarte important de subliniat aici că ai nevoie de o porție mică pentru a obține o cantitate decentă de proteine.

Să luăm ca exemplu o femeie de 57 kg: pornind de la valoarea de 0,8 g/kg GC pe zi, necesarul ei zilnic de proteine este de 46 g. Următoarele porții pun la dispoziție 15 g de proteine:

- 2 ouă mari
- 75 g de pui