

PROTEÏNA EN L'ESPORT: NECESSÀRIA?

Tard o d'hora, la pràctica esportiva ens fa replantejar els nostres hàbits alimentaris: una bona alimentació farà que em lesioni menys? Que rendeixi millor? Que em recuperi abans? I una de les coses que sentim a dir, que ens recomanen directament, o bé que ens motiva pel canvi que suposa, és afegir suplementació a base de proteïna, els famosos "batuts".

En el mercat trobem una gran oferta de proteïna en pols, i una classificació general que podem utilitzar és l'origen d'aquesta: animal (del lactosèrum o whey protein, d'absorció ràpida; caseïna, d'absorció més lenta; de carn o d'ou) o vegetal (de soja, cànem, pèsol i/o d'arròs).



Les podem trobar neutres, o bé de sabors, generalment edulcorades. Encara que també poden anar amb hidrats de carboni complexos o sucres afegits si interessen abans o després d'un entrenament per augmentar l'aportació energètica, o bé de glutamina, creatina, minerals, triglicèrids de cadena mitja... I la marca ens acostuma a recomanar reconstituir-les amb aigua o bé amb llet, tot i que també es poden mesclar amb begudes isotòniques, sucs, orxata o altres begudes vegetals, etc.

Bé doncs, si faig esport i m'han recomanat que prengui proteïna, només cal que cerqui quina m'agrada més o quina és més econòmica, i ja puc començar a prendre la quantitat que m'indiqui el fabricant? Tothom que fa esport o que es posa a fer-ne, necessita augmentar el seu aport proteic a través d'aquesta suplementació? La resposta és no.

A trets generals, la proteïna que aportem en forma de batut ha de ser aquella que no es pugui aportar de forma suficient a partir de la dieta, o bé perquè en el moment de prendre-la no es pugui menjar (per horari, lloc, practicitat, etc.).



El primer punt a tenir en compte és la quantitat de proteïna que necessita cadascú, tant per la seva activitat física i objectius d'exercici físic, com pel pes corporal. I això és diferent per cada persona, de manera que una recomanació general no sempre serà aplicable de forma individual.

El segon punt a valorar és com es repartirà, ja que lo ideal no és concentrar-la en un o dos àpats, sinó que es reparteixi al llarg del dia perquè la seva absorció i utilització del múscul sigui correcta. I aquí entra en joc la combinació dels àpats amb les rutines individuals (on i quan mengem, on ho fem, etc.), ja que no sempre és possible menjar quan ho hauríem de fer, i ens pot ser útil introduir un batut proteic.



El tercer punt és convertir la proteïna necessària de la dieta en aliments, és a dir, d'on la traurem? De la carn, peix, ous, llegums, tempeh, tofu, seità, heura, soja texturitzada, làctics...? I quina quantitat d'aliment suposarà? Seran quantitats que es podran menjar, o bé seran massa grans? Cobriran tots els aminoàcids necessaris?

Un cop un dietista - nutricionista especialitzat en nutrició esportiva ha valorat aquests punts, haurà de decidir si es pot donar la proteïna necessària per l'esportista amb alimentació, o bé si pot ser útil el recurs del batut. Si és aquest el cas, n'aconsellarà un de qualitat i certificat, i dosificarà la quantitat de proteïna adequada per cadascú.

En resum, el que aquest article pretén és reflexionar sobre l'ús de la proteïna en pols. No hi ha d'haver defensors ni detractors, simplement s'ha d'entendre quina, quan, i per a qui pot ser necessària, i no utilitzar-la indiscriminadament seguint el mite de que a més consum proteic, millors resultats esportius.