



Tasta'm,
sabràs el que és bo!

Alimentació, exercici físic i esport.

L'exercici físic és un complement ideal de la dieta saludable per a promoure la salut i protegir la població infantil i adolescent de malalties de la vida adulta. La pràctica d'exercici físic és molt important per a combatre l'excés de pes i l'obesitat i les malalties associades, i és bàsic en els infants amb diabetis. Per a promoure l'exercici físic és fonamental que la família s'impliqui, de la mateixa manera que ho fa amb l'alimentació.

L'exercici físic com caminar, fer senderisme, pujar i baixar escales, anar amb bicicleta, patinar....no requereixen d'una dieta especial, n'hi ha prou amb seguir una dieta equilibrada i variada com és la dieta mediterrània. Només cal tenir en compte una bona hidratació, sobretot si ho fem en hores de calor.

En el cas de practicar algun esport, cal que aquest s'adapti a les aficions, aptituds i capacitats de l'infant i no forçar-lo massa perquè no es desanimi. L'alimentació abans d'aquesta activitat és igualment important per evitar la fatiga i la manca de forces per continuar realitzant la pràctica esportiva.

Hi ha dos tipus d'esport, els de resistència i els de força. En els esports de resistència, com són l'atletisme, el ciclisme, la natació.... cal garantir l'energia durant tot el temps, per això són molt importants els hidrats de carboni d'absorció lenta, com la pasta, l'arròs i el pa. Així doncs, abans d'una competició caldrà menjar-ne. També es pot donar una ajuda extra amb fruits secs. Els esports de força, com el judo, llançament de pes.... també requereixen d'energia, per tant, abans de la competició, també l'haurem de subministrar en forma de pasta, pa i arròs. En el cas dels infants que practiquen aquest tipus d'esport, l'alimentació ha de ser variada i equilibrada, per garantir el correcte creixement. En el cas d'adults i esportistes d'elit, durant l'època de preparació, abans de les competicions, la dieta es basa en proteïnes per a desenvolupar els músculs.

Tant en els esports de força com en els de resistència és important rehidratar-se en acabar, per recuperar l'aigua i els electròlits que s'han perdut amb la suor. Podem prendre sucs o begudes de les anomenades isotòniques.

Fer exercici físic ens ajuda a tots a mantenir la nostra salut!!!!