

Adam Martín

ESPORTISTA, I VEGETARIÀ

Realitats, avantatges, limitacions i mites



ESPORTISTA I VEGETARIÀ

Realitats, avantatges,
limitacions i mites

Col·lecció Prisma - 57

ESPORTISTA I VEGETARIÀ

Realitats, avantatges,
limitacions i mites

ADAM MARTÍN

▣■ Cossetània

Primera edició: febrer del 2022

© Adam Martín Skilton, 2021
Drets d'edició negociats a través d'Asterisc Agents

© de la imatge de la coberta: Jordi Play

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-1356-160-8

DL T 17-2022

*Per a totes les persones
que es preocupen per la seva salut
i la salut del planeta alhora.*

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ.....	11
1. LA DIETA VEGETARIANA ÉS COMPATIBLE AMB LA PRÀCTICA ESPORTIVA?	15
Què és una dieta vegetariana? I una de vegana?	19
La dieta vegetariana és més saludable?	21
I a l'esport, què?	24
Què és la nutrició esportiva i per què et pot ajudar?.....	25
Idees principals d'aquest capítol	27
2. NO TINDRÀS PROU PROTEÏNA!	
Mites i realitats sobre les necessitats nutricionals específiques de la població esportiva vegetariana i vegana	29
Vitamina B12: suplementació essencial.....	32
Per què tenim dèficit de B12?	34
Quanta vitamina B12 cal prendre?	35
D'on la trec? Fonts per a vegans	36
Proteïnes: no, els vegetarians i els vegans no en tenen dèficit!	40
Quanta proteïna necessitem?	40
I què passa amb els esportistes?	41
La proteïna completa: cal?	43
Calci: deixem tranquils els ossos dels vegans!	46
Necessitats de calci	47
Requeriments dels esportistes vegetarians	47
D'on el trec? Fonts de calci veganes	48
Estratègies per absorbir bé el calci	50
Ull amb els batuts vegetals.....	52
I els vegans, no tenen els ossos més fràgils?.....	52
Qui ha de tenir especial cura amb el calci?.....	53

Vitamina D, la vitamina de moda	54
La importància de la vitamina D per als esportistes	55
D'on la trec?	55
Quanta exposició solar necessitem cada dia?	56
En quins aliments la trobo?	56
Requeriments de vitamina D per als esportistes vegetarians i vegans	56
Suplementació amb vitamina D	57
Ferro, un dels grans mites falsos sobre la dieta vegetariana	59
Quant ferro necessiten els esportistes?	60
El ferro no hemo dels vegetals i l'absorció	61
Cal prendre suplement?	63
Aliments vegetarians i vegans rics en ferro	65
Altres nutrients importants	66
Iode	66
Zinc	66
Àcids grassos omega-3	68
Més nutrients d'interès per a vegetarians i vegans: B6, taurina i carnitina	70
Més enllà dels nutrients: les calories	72
Idees principals d'aquest capítol	73
3. BENEFICIS DE LA DIETA VEGETARIANA EN L'ESPORT	77
Efectes beneficiosos de la dieta vegetariana i vegana en esportistes d'alt rendiment	81
Efectes sobre la microbiota intestinal	82
Relació entre microbiota intestinal i rendiment esportiu	83
Elements beneficiosos que formen part estructural de la dieta vegetariana i vegana	85
La fibra i els prebiòtics	86
Els probiòtics	88
Fonts vegetarianes i veganes de probiòtics	89
Aliments probiòtics vegans	90
Aliments probiòtics vegetarians	91
Amunt les defenses: millora del sistema immune	93
Per poder entrenar més: millora del temps de recuperació	94
Aliments rics en polifenols	97
Resisteix més: millora del rendiment	98
Millora del rendiment en els esports de resistència	99

La dieta vegana podria oferir avantatges en les proves de resistència de llarga distància?	100
Idees principals d'aquest capítol	102
4. COM PLANIFICAR CORRECTAMENT LA DIETA	
DEL DIA A DIA	105
Macros: necessitats d'hidrats, proteïnes i greixos	107
Els hidrats de carboni: energia... i molt més	107
Proteïnes en el dia a dia	112
Greixos: energia i recuperació.....	118
Altres nutrients: vitamines, minerals i antioxidants	122
Ingesta de vitamines per a esportistes.....	122
Minerals i esport.....	123
Antioxidants: pocs, però importants.....	124
Menú d'unes 4.000 calories per a atletes vegetarians i vegans d'alta intensitat	124
Idees principals d'aquest capítol	125
5. AIGUA: COM, QUINA, QUANTA?	129
Hidratació i deshidratació	132
Com hidratar-se correctament	136
Quins hidrats han de ser?	137
Estratègia d'hidratació.....	138
Idees principals d'aquest capítol	139
6. ELS ENTRENAMENTS	141
Estratègies nutricionals puntuals durant els entrenaments	143
Entrenar baix: estressar el cos per millorar les adaptacions	145
Avantatges d'entrenar baix	148
Inconvenients d'entrenar baix.....	148
Així doncs, què és millor?	149
Idees principals d'aquest capítol	149
7. PREPARAR LA COMPETICIÓ. Estratègies alimentàries	
per optimitzar el rendiment	151
Com fer una càrrega d'hidrats	153
Tipus d'hidrats per a l'esport	154
Hidrats més comuns usats durant les proves.....	156

Preparar la prova de manera intel·ligent	157
Què menjar abans d'una prova?	159
Exemples d'esmorzars abans d'una prova	160
Quants hidrats hem de prendre durant la prova?	162
Combinacions d'hidrats per millorar l'oxidació	164
Hidratació per a la prova	165
Què menjar i beure després de la prova?	167
Idees principals d'aquest capítol	168
8. CAL QUE PRENGUI SUPLEMENTS? Suplementació i ajudes ergogèniques	171
El paper real dels suplementes	173
Ajudes ergogèniques amb evidència científica	177
Cafeïna	177
Bicarbonat de sodi	179
Monohidrat de creatina	181
Suc de remolatxa (nitrats)	183
Beta alanina	184
Glicerol (o glicerina)	185
Idees principals d'aquest capítol	187
9. RECEPTES BÀSIQUES	189
Begudes isotòniques casolanes	191
Isotònica de fruites	191
Isotònica de te amb llimona	191
Isotònica de taronja	192
Recuperadors casolans	192
Batut recuperador de plàtan	192
Batut recuperador amb maca	192
Batut de plàtan congelat amb fruites vermelles i cacau	193
Batut amb plàtan i matxa	194
Te matxa	194
Beguda antiinflamatòria per als dies d'entrenaments durs	195
Barretes energètiques casolanes	195
Altres receptes	197
Crema de civada (<i>porridge</i>)	197
Tofu teriyaki	197
REFERÈNCIES I BIBLIOGRAFIA	199

INTRODUCCIÓ

El vegetarianisme està en auge. Cada cop hi ha més persones que decideixen renunciar parcialment o total als productes d'origen animal a la dieta i, d'aquestes persones, un gruix important practiquen esport de manera regular: algunes van al gimnàs dos o tres cops a la setmana, altres participen de tant en tant en alguna prova i després hi ha els atletes d'alt rendiment, que fan girar la seva vida al voltant de l'esport. L'augment de vegetarians a l'esport també ha fet augmentar la desinformació i els mites sobre dieta vegetariana, o vegana, i l'activitat física d'alt rendiment.

Què ens diu la ciència? La dieta vegetariana és una limitació per a l'esport? Un avantatge? Els corredors vegans cauran exhausts a mitja prova perquè només mengen verdures? Es lesionaran més? En definitiva, com casen el vegetarianisme i la pràctica esportiva?

Segons la cultura popular, malament. «Et faltarà proteïna!», diuen. «Tindràs anèmia!», diuen. «No prens prou calci!», diuen. De fet, són els mateixos prejudicis infundats que afecten la població vegetariana general, però accentuats perquè, quan fem esport, se suposa que *gastem més de tot*, cosa que és veritat a mitges i que, en tot cas, no és cap problema per a un esportista vegetarià, ni tan sols per a un de vegà, sempre que segueixi una dieta ben planificada. Si no, tindrà tants problemes com un esportista omnívor que no segueixi una dieta ben planificada.

Malauradament, els professionals de la salut que no estan al dia també estan contagiats d'aquests prejudicis, i n'hi ha que, fins i tot, s'atreveixen a dir que aquesta dieta pot ser perillosa,

encara que l'evidència actual no sosté els seus arguments per enlloc.

Com a conseqüència d'això, molts atletes vegetarians i vegans no reben prescripcions nutricionals adaptades a les seves necessitats o respectuoses amb les seves eleccions, o reben males indicacions a causa de la desinformació i, en el pitjor dels casos, poden quedar totalment fora de l'àmbit sanitari perquè, en sentir-se qüestionats per les seves eleccions nutricionals, decideixen prescindir del consell professional i informar-se pel seu compte, amb conseqüències nefastes per al seu rendiment i, de vegades, per a la seva salut.

En aquest llibre, ofereixo idees, estratègies i molta informació per salvar tots aquests obstacles i per esvair dubtes, per crear certeses i forteses, per desmentir mites i, és clar, per poder competir al màxim en cada prova, d'igual a igual, amb la resta de competidors. El llibre repassa tots els punts controvertits i analitza l'evidència disponible a dia d'avui. A la primera part, trobareu un repàs exhaustiu de les particularitats que té la dieta vegetariana —ja sigui ovolactovegetariana, vegetariana estricta o vegana— amb relació a l'esport i com es poden enfrontar sense haver d'abandonar la dieta que heu triat. També analitzarem si és possible que aquesta dieta ofereixi algun avantatge addicional: si podem competir d'igual a igual, pot ser que una dieta exempta de productes animals pugui ajudar-nos en alguna cosa? També ens capbussarem en la literatura científica més recent per mirar de donar respostes concretes o, si més no, llançar alguna hipòtesi.

A la segona part, trobareu indicacions concretes per planificar la dieta durant els entrenaments, idees per aprofitar-los al màxim i optimitzar les adaptacions que es produeixen durant l'esforç i pautes per establir estratègies nutricionals coherents per enfrontar el dia de la competició amb les màximes garanties i esquivar, en la mesura del possible, les davallades en el rendiment i els problemes gastrointestinals, per recuperar-nos més ràpid o per reduir el risc de lesions. Al final del llibre, trobareu també algunes receptes bàsiques per si us agrada preparar-vos les coses a casa i així controlar al màxim la qualitat dels ingredients.

Per acabar, és important recordar que aquest llibre no pretén ser de cap manera un substitut d'un bon nutricionista expert en dieta vegetariana. En nutrició no hi ha un *one size fits all*, i és fonamental que les estratègies estiguin personalitzades, perquè no hi ha dos esportistes iguals.

ADAM MARTÍN SKILTON
Barcelona, 29 de juny del 2021

1

LA DIETA VEGETARIANA
ÉS COMPATIBLE AMB
LA PRÀCTICA ESPORTIVA?

Hi ha infinitat d'estudis sobre la dieta vegetariana i, de fet, juntament amb la dieta mediterrània, és una de les dietes que més s'han estudiat: només cal fer una ullada ràpida a PubMed, la principal base de dades d'estudis científics del món. Això no ens ha de sorprendre: es tracta d'una dieta que —entre d'altres coses— elimina totalment el consum de carn, un aliment que sempre s'havia considerat fonamental per a la salut, i era imperatiu estudiar els efectes que podia tenir aquesta restricció tan aparentment radical i que ha generat tants mites. La simple observació de les dietes vegetarianes tradicionals de moltes cultures del món ja indicava algunes dades interessants, però això no era suficient per aportar dades rigoroses. Així, nutricionistes, metges, bioquímics i altres experts han començat a fer recerca per saber si es tractava d'una dieta sana —i, si ho era, què es considerava una dieta vegetariana sana—, quines limitacions tenia, com afectava la salut en general i alguns aspectes concrets com la salut del ossos, la muscular, la cerebral, la cardiovascular, o si era compatible amb qualsevol persona a qualsevol edat i en qualsevol condició, és a dir, si era vàlida per a criatures, persones embarassades, esportistes, persones malaltes o si, fins i tot, podia comportar alguna millora en algun paràmetre de salut.

I què ens diuen aquests estudis? Ras i curt, que la dieta vegetariana, en qualsevol de les seves modalitats, és sana i segura sempre que estigui ben planificada. De fet, a data d'avui, amb l'evidència a la mà, **demanar-se si una dieta vegetariana és segura vindria a ser l'equivalent de demanar-se si la Terra és rodona.**

L'any 2003, l'Associació Americana de Dietètica —ara Acadèmia de Nutrició i Dietètica dels Estats Units (AND)— i l'Associació de Dietistes del Canadà van publicar un famós document de posicionament sobre la dieta vegetariana que aclaria

molts dubtes; l'any 2009 l'associació va tornar a revisar el document:

La posició de l'Associació Americana de Dietètica és que les dietes vegetarianes degudament planificades, incloses les dietes totalment vegetarianes o veganes, són saludables i nutricionalment adequades i poden proporcionar beneficis per a la salut en la prevenció i el tractament de certes malalties. **Les dietes vegetarianes ben planificades són adequades per a totes les etapes del cicle vital, incloent-hi l'embaràs, la lactància, la infància i l'adolescència, així com per als esportistes.**¹

En principi, aquest document hauria d'haver aclarit tots els dubtes sobre la dieta vegetariana i hauria d'haver eliminat per sempre més tots els prejudicis i mites que hi havia, oi? Al capdavall, es tracta d'un document basat en l'evidència científica disponible, i molts altres estudis posteriors han validat bona part de les seves conclusions. Però, ai las!, els camins del negacionisme nutricional són inescrutables i, avui en dia, encara trobareu cunyats, alguns pediatres i metges en general i, fins i tot, algun nutricionista que, com els terraplanistes, es neguen a admetre l'evidència científica, com si les dades estiguessin atacant algun concepte sagrat o dient que la carn és dolenta per a la salut (que, ideologia a banda sobre el maltractament dels animals, no ho és quan se'n gestiona bé la ingesta). Aquest document no diu que la dieta vegetariana sigui més saludable, només diu que, com a mínim, pot ser tan saludable com altres pautes alimentàries omnívores. Després amplio això, perquè s'han de fer moltes matisacions i perquè hi ha hagut estudis posteriors que han corregit algunes de les conclusions d'aquest document.

1. CRAIG, W. J.; MANGELS, A. R. (2009). «Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets», *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266-1282.