



## HIDRATACIO, HIDRATS DE CARBO, ALCOHOL I EJERCICI.

**Hidratació:** Al fer exercici el nostre cos perd aigua i sals minerals. L'ingesta de líquids es fonamental per compensar aquestes pèrdues i evitar lesions, agulletes i millorar el rendiment físic. En condicions normals perdem uns 500 c.c. per la suor i la respiració.

En cas de calor i/o exercici perdem fins 1,5 litres, que pot provocar una deshidratació i que tenim que compensar amb aigua i/o líquids rics amb Sodi i Potassi. Quant la deshidratació superi el 1-3 % del pes corporal, el rendiment físic pot reduir-se. Esta comprovat que una pèrdua d'aigua de mes de un 2 % fet amb temperatures caloroses, redueix el rendiment físic i mental. Les pèrdues d'aigua i sals minerals son majors quant fem exercici en llocs amb temperatures altes i humides.

**Importància dels Hidrats de Carbó en l'exercici:** Son unes molècules compostes per carbono, hidrogen i oxigen, les quals aporten 4 kilocalories per gram de pes sec, sent un aliment fonamentalment energètic, de manera que quant no es necessita l'energia que produeixen, una part es emmagatzema al fetge i músculs en forma de glucogen (molècules de glucosa) i el resta s'acumula com a greix. De totes les formes d'obtenir energia, el cervell i el sistema nerviós només utilitzen la glucosa, evitant la presència de residus tòxics com l'amoníac, que resulta de cremar proteïnes. Els Hidrats de Carbó tenen que aportar el 60-70 % de calories, per evitar una combustió inadequada de les proteïnes i greixos, que produeixen amoníac i cossos cetònics. Tenint en compte que la glucosa es la font preferent d'energia per els músculs, es fàcil deduir que per tenir un bon rendiment muscular, tenim que portar una dieta rica en hidrats de carbó. Pro hem de tenir en compte el procés de metabolització dels Carbohidrats. Els carbohidrats simples, (mono o disacàrids) son els que s'absorbeixen de forma rapida i les molècules de glucosa arriben de manera rapida a la sang. Aquestos carbohidrats poden generar una sobtada elevació del sucre sanguini i com a conseqüència es produeix una alliberació considerable d'insulina, produint una baixada important de glucosa i de energia.

- Pa Blanc
- Pasta Blanca
- Productes de forn, com pastissos i galetes
- Púdings, natilles
- Refrescos edulcorats
- Gelea i Confitures
- Laminadures
- Aliments processats, como patates fregides
- **Alcohol**

**Alcohol i Exercici:** "L'alcohol fa que el cos es deshidrati. ". L'alcohol disminueix l'efecte de l'hormona antidiürètica, que controla la quantitat d'aigua que el cos elimina.

A mes alcohol mes diüresis i mes deshidratació. El etanol afecta el Sistema Nerviós, produint momentàniament un estat d'eufòria pro disminueix el rendiment, la força i la coordinació. A nivell del Cervell afecta les comunicacions nervioses, reduint el ritme de aquestes comunicacions entre les diferents parts del cervell que controlen els moviments, respiració,

pensament, coordinació, equilibri, etc. L'equilibri funciona per tres sistemes separats i cada un envia impulsos nerviosos al cervell.

1-A nivell del coll, espatlla, articulacions de les cames i en els peus, tenim uns sensors de pressió que remetent al cervell informació de com esta el nostre cos respecte al exterior.

2-Dins de la orella, a nivell de la orella interna estan els conductes semicirculars que al bellugar-nos, el líquid dins dels conductes belluguen uns filaments que envolten la còclea i aquesta envia informació al cervell dels nostres moviments. El cervell emet uns missatges als músculs per mantenir el equilibri.

3-Els ulls tenen unes terminacions nervioses que al ser estimulades per la llum, envien unes senyals elèctriques al cervell i son vitals per mantenir el equilibri.

L'alcohol al interferir les comunicacions nervioses del cervell, afectant els moviments, la respiració, el pensament, coordinació i els mecanismes que controlen l'equilibri, incrementa el risc d'accidents, incrementa el risc de lesions e incrementa el risc de caigudes.

Que tenim que fer per una correcta activitat castellera:

- 1- Una correcta hidratació: 1 – 2 hores abans de començar, tenim que ingerir uns 400 cc d'aigua o líquids. Durant l'actuació tenim que beure a intervals regulars e ingerir hidrats de carbó. Al finalitzar l'actuació cal reposar les pèrdues per una bona recuperació.
- 2- Aportació Energètica: Fer una ingesta de hidrats de carbó, que no incrementin la secreció d'insulina, com : Olives, Pomes, Albercocs, Plàtans, Maduixes, Mores, Cireres, Dàtils, Figes, Raïm, Taronges, Préssecs, Peres, Pinya, Prunes, Síndria, Meló, Nous crues i llavors.
- 3- Evitar els hidrats de Carbó, que incrementen la secreció de insulina: Productes de forn, com pastissos i galetes, Púdings, Natilles, Refrescos edulcorats, Gelea i Confitures, Laminadures, Aliments processats, como patates fregides i **Alcohol ( doble efecte pernicios: deshidratació i interfereix el funcionament del cervell, alterant el control de l'equilibri).**
- 4- Donar un bon exemple a la canalla: fent una bona preparació física i alimentaria I no donant d'imatge que veiem molt sovint, bevent alcohol abans i durant l'activitat castellera.

