



**FEDERATIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**



RECOMANDĂRI NUTRIȚIONALE PENTRU REINTEGRAREA LA EFORT

Material realizat de Comisia Medicală a FRF

MAI 2020



IMPORTANȚA NUTRIȚIEI SPORTIVE

Dezvoltarea unei strategii de nutriție este importantă pentru a sprijini și a complementa programul de reintegrare la efort și a maximiza sănătatea și performanța fotbaliștilor în acest final de sezon. O serie de principii și strategii nutriționale care pot fi aplicate cu succes în perioada următoare sunt descrise în următoarele secțiuni ale acestui document.

ADOPTAREA UNUI PLAN DE NUTRIȚIE PERIODIZAT

La fel ca și în cazul programului de antrenament, este necesară și adoptarea unui plan de nutriție periodizat în care aportul caloric este stabilit în funcție de cerințele energetice ale antrenamentelor și meciurilor practicate. Adoptarea unui plan de nutriție periodizat va ajuta la maximizarea performanțelor fizice, refacerii după antrenament și meciuri, la fel și menținerea unei compoziții corporale și a unui sistem imunitar optim. În continuare vor fi prezentate o serie de recomandări care pot fi aplicate pentru adoptarea unui plan de nutriție periodizat.





a) Periodizarea aportului de carbohidrați

Periodizarea aportului de carbohidrați în funcție de cerințele energetice ale antrenamentului și a numărului de meciuri jucate reprezintă unul dintre cele mai importante aspecte din punct de vedere nutrițional. Pentru a optimiza aportul de carbohidrați, următoarele strategii pot fi aplicate:

1. În zilele cu un antrenament de o intensitate ușoară, o cantitate de 3g/kg carbohidrați este recomandată. Băuturile izotonice care conțin carbohidrați nu sunt necesare pe parcursul antrenamentului, însă electroliții pot fi adăugați în băuturile consumate. Băutura de recuperare consumată la finalul antrenamentului poate să conțină predominant proteine (25-30g), iar adăugarea de carbohidrați nu este necesară.





2. În zilele cu un antrenament de o intensitate medie sau ridicată, o cantitate de 5-6g / kg carbohidrați este recomandată. Băuturile isotonice care conțin carbohidrați pot fi consumate pe parcursul antrenamentului. Consumul de carbohidrați într-o cantitate medie (0.8-1g/kg) se poate face împreună cu aportul de proteine (25-30g).
3. În zilele ce includ două antrenamente, ziua premergătoare și ziua meciului, cantitatea de carbohidrați trebuie crescută la 8g / kg. Gustări adiționale bogate în carbohidrați trebuie incluse pe parcursul zilei pentru a asigura acest aport de carbohidrați.





b) Aportul de acizi grași omega-3 și a nutrienților cu efect anti-inflamatoriu și anti-oxidant

Un nivel ridicat de inflamație și stres oxidativ care este observat la finalul meciurilor de fotbal, dar și la finalul unor antrenamente repetate de intensitate crescută afectează negativ recuperarea de la efort și performanțele ulterioare. Creșterea aportului de acizi grași omega-3 și a nutrienților cu efect anti-inflamatoriu și anti-oxidant în zilele care includ două antrenamente sau la finalul meciului și în ziua ulterioară acestuia poate accelera refacerea, și poate îmbunătăți capacitarea jucătorilor de a se antrena și performa.

Creșterea aportului pentru acești nutrienți se poate face astfel:

- Includerea unui pește în meniul de prânz sau seară cu o cantitate ridicată de omega-3, precum somonul.
- Folosirea uleiului de măsline pentru gătit sau prepararea salatelor.
- Includerea nucilor la micul dejun sau la gustări.
- Creșterea consumului de fructe precum afine, coacăze, mure sau cireșe amare.
- Adăugarea fructelor menționate mai sus în băutura de recuperare consumată după antrenament sau meci.





STRATEGII DE MAXIMIZARE A REFACERII DUPĂ MECIURILE DE FOTBAL

Implementarea unor strategii de nutriție optime poate duce la îmbunătățirea refacerii după meciuri și la îmbunătățirea performanțelor ulterioare. O serie de recomandări este oferită în continuare.

Carbohidrați

- Consumul de carbohidrați la finalul meciului este esențial pentru recuperarea depozitelor de energie.
- Se recomandă consumul a 1g-1.2/kg pe snack/masă și un număr total de 2-3 mese sau snack-uri în funcție de ora la care meciul se termină.
- Opțiți pentru surse cu un indice glicemic ridicat pentru a crește refacerea depozitelor de energie (glicogen).

Proteine

- Consumul de proteine la finalul meciului este esențial pentru recuperarea masei musculare.
- Se recomandă consumul a 25-40g de proteine la finalul meciului și ulterior 20-30g în cazul fiecărei mese sau snack.
- Se recomandă consumul proteinelor animale datorită calității superioare a acestora.

Re-hidratare

- Aceasta reprezintă de asemenea o prioritate la finalul antrenamentelor și a meciurilor.
- Fotbaliștii ar trebui să consume 1.5 x cantitatea de apă pierdută în timpul meciului, în medie în jurul a 2-2.5L în orele ulterioare.
- Lichidele trebuie consumate treptat pentru a maximiza reținerea lor în corp.
- Electroliții pierduți în timpul meciului trebuie de asemenea înlocuiți. Consumul de sodiu și potasiu este în principal recomandat la finalul meciurilor.



STRATEGII PENTRU MENȚINEREA UNEI IMUNITĂȚI OPTIME

Menținerea unui sistem imunitar optim va reprezenta în această perioadă o prioritate majoră. Din punct de vedere nutrițional, există o serie de strategii care pot fi utilizate în acest sens.

Vitamina D

În prezent există o serie de studii științifice care atestă rolul important al vitaminei D pentru asigurarea unui sistem imunitar optim, prevenția infecțiilor tractului respirator, dar și a performanțelor sportive.

Dat fiind că există posibilitatea ca fotbaliștii să nu aibă un nivel optim de vitamina D, vă recomandăm următoarele:

- ✓ Testarea nivelului de vitamina D din sânge pentru fiecare fotbalist în momentul întoarcerii la club.
- ✓ Suplimentarea cu vitamina D3 în cazul fotbaliștilor cu un nivel deficitar.
- ✓ Re-testarea periodică a acestora pentru asigurarea unui nivel optim.
- ✓ Oprirea programului de suplimentare când nivelul optim este atins.





Aportul optim de micronutrienți și polifenoli

Un aport optim de vitamine, minerale și nutrienți cu efecte anti-inflamatorii și anti-oxidante pot ajuta la menținerea sănătății. Consumul de alimente bogate în acești nutrienți ar trebui să reprezinte o prioritate pentru sănătatea fotbaliștilor. În acest sens, sunt recomandate următoarele:

- ✓ Includerea de legume proaspete și/sau salate la fiecare masă a zilei.
- ✓ Consumul a cel puțin 2-3 fructe pe zi. Acestea pot fi alese în funcție de conținutul de carbohidrați al acestora și de necesarul energetic pe ziua respectivă.
- ✓ Consumul unei game largi și variate de legume și fructe.
- ✓ Consumul de ceaiuri reci și a sucurilor din fructe proaspete.





Consumul de prebiotice și probiotice

Studiile științifice arată, de asemenea, o legătură puternică între flora intestinală și sistemul imunitar. Consumul de prebiotice și probiotice poate să îmbunătățească funcționarea sistemului digestiv și a sistemului imunitar, la fel și să reducă infecțiile tractului respirator.

Pentru optimizarea sănătății fotbaliștilor recomandăm următoarele:

- ✓ Introducerea alimentelor bogate în prebiotice precum fulgii de ovăz neprocesați, nucile, sparanghelul, banane, miere, anghinare și cicoare.
- ✓ Consumul de produse lactate bogate în probiotice precum kefirul și iaurturile cu colonii vii de probiotice.
- ✓ Includerea la prânz sau cină a salatelor pe bază de legume murate.
- ✓ Luarea în considerare a suplimentării cu un produs bogat în prebiotice sau probiotice în cazul fotbaliștilor la care acest aport de alimente este limitat.





**FEDERAȚIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**

AUTOR:



- Vlad Sabou
Nutriționist sportiv - doctorand University of Exeter, MSc John Moores University Liverpool

CO-AUTORI:



- dr. Șerban Damian
Nutriționist sportiv acreditat CIO



- dr. Mihai Meiu
Medic primar medicină sportivă



MAI BUNI ÎMPREUNĂ



**FEDERATIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**