

**ALIMENTAȚIA
SPORTIVILOR
AMATORI ȘI DE
PERFORMANȚĂ**



COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

RENEE MCGREGOR

**ALIMENTAȚIA
SPORTIVILOR
AMATORI ȘI DE
PERFORMANȚĂ**

CUM SĂ OBȚII
ENERGIA DE CARE
AI NEVOIE ÎNAINTE,
ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ
ANTRENAMENT

Traducere din
engleză de
Ianina Marinescu

Lifestyle
PUBLISHING

**CITESTE
sănătos**

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1. Informații de bază despre energie	17
Capitolul 2. Antrenamentul — drumul spre victorie ...	81
Capitolul 3. Ce sport practici.....	138
Capitolul 4. Reglaj fin pentru corpul tău	214
Rețete pentru micul dejun.....	233
Preparate ușoare	252
Mese principale	285
Gustări și mâncare de luat la pachet.....	334
Băuturi de refacere.....	355
Deserturi.....	358
<i>Glosar</i>	374
<i>Bibliografie</i>	380
<i>Mulțumiri</i>	383

Cuvânt-înainte

Ca sportivă, caut mereu alte și alte moduri de a-mi îmbunătăți performanțele și așa am avut șansa s-o cunosc pe Renee McGregor.

Am început să lucrez cu Renee în 2010, pe când mă pregăteam pentru Campionatul European de la Barcelona, după ce ne-am împrietenit la un club local al alergătorilor. Împărtășind aceeași pasiune pentru mâncarea bună și pentru alergare, prietenia s-a legat repede. De-a lungul anilor, am cunoscut mulți alți nutriționiști sportivi, dar am înțeles într-o clipă că ea este ce trebuie. Are cunoștințe incredibile și e foarte atentă la detalii în cercetările sale; înainte de a-ți răspunde la o întrebare, poți să fii sigur că a adunat toate informațiile disponibile. Planurile alimentare pe care le-a făcut pentru mine au fost concepute special pentru a se potrivi stilului de viață și necesităților mele, venind cu strategii practice privind mesele, gustările și nutriția participantului la competiții sportive, ajutându-mă să pun teoria în practică. Asta mi-a asigurat succesul la maraton și, mai recent, la ultramaraton.

Renee m-a ajutat să înțeleg că modul în care îi asigur organismului meu energia are o influență directă asupra antrenamentului și procesului de refacere. Personalizarea alimentației în funcție de sesiunile de antrenament m-a ajutat să particip asumat la atingerea obiectivelor de performanță. Să știi exact ce și când anume să mănânc mi-a susținut cu adevărat nivelurile de energie și mi-a

grăbit refacerea. De asemenea, am cooperat și pentru a crea un plan alimentar și de hidratare specific pentru fiecare dintre întrecerile majore la care am participat — de la maraton în condiții de căldură și umiditate extremă la ultramaraton montan la altitudini înalte — din nou, cu rezultate excepționale. Planurile alimentare create de Renee sunt practice și realiste, iar asta m-a atras cel mai mult. Ea îți oferă opțiuni alimentare reale și exemple despre cum ar trebui să arate mâncarea ta, ceea ce face să-ți fie mai ușor să-ți planifici săptămâna: de neprețuit pentru viața aglomerată pe care o avem.

Pot afirma cu încredere că această carte este ideală pentru oricine caută să îmbunătățească modul în care se hrănește pentru a obține rezultate mai bune. Cartea pune la dispoziție recomandări practice, bazate pe dovezi științifice despre cum să-i asiguri organismului tău energia necesară pentru a obține cele mai bune rezultate la antrenamente, dar îți oferă și o mulțime de rețete delicioase.

Holly Rush

Alergătoare de cursă lungă, Marea Britanie

Introducere

Această carte este pentru sportivi de orice nivel, de elită sau în scopuri recreaționale, tineri sau nu, cu experiență sau care abia s-au apucat de sport. Este pentru aceia care doresc:

- Să atingă obiectivele sportive, fie că asta înseamnă timpuri mai bune la semimaraton, trecerea liniei de sosire la primul triatlon, a deveni un jucător mai puternic de tenis sau a îmbunătăți timpurile personale la înot.
- Să urmeze de un plan de antrenament, fără a renunța la modul în care își câștigă existența și la angajamentele familiale. Muncești, de exemplu, până târziu, dar tot e nevoie să te hrănești adecvat pentru a fi în formă a doua zi dimineață la ora de exerciții cu bicicleta de fitness sau ești un părinte ocupat care încearcă să-și potrivească ora de mers la sală înainte de a duce copiii la școală.
- Îmbogățirea cunoștințelor despre nutriție. Se prea poate să știi, de exemplu, că e nevoie să mănânci carbohidrați pentru energie și proteine pentru refacere, dar să fie greu să înțelegi cum se traduce asta, de fapt, în alimentația propriu-zisă.
- Să fii mai încrezător pentru că știi că mănânci alimentele potrivite pentru a asigura energia necesară organismului în vederea unor antrenamente intensive și a obținerii de performanțe în sportul ales.

Când s-a ivit oportunitatea de a scrie o carte despre alimentația sportivilor, cu rețete practice și informații despre nutriție bazate pe dovezi științifice, am fost încântată. Informațiile despre nutriție sunt atât de multe, însă nu toate au la bază cercetări științifice. Ca dietetician autorizat și nutriționist sportiv, trebuie să mă asigur că recomandările pe care le fac au o bază științifică — respectiv că există suficiente cercetări solide cu privire la acel subiect, astfel încât afirmațiile să fie credibile și corecte.

Indiferent cu cine lucrez, văd în asta o călătorie alături de cei cu care colaborez. Mai întâi, îi ajut pe sportivi să înțeleagă fundamentele unei bune nutriții, apoi, prin recomandări practice, punem totul cap la cap ca să creăm un plan nutritiv care să li se potrivească. Exact asta le ofer aici și cititorilor — o carte practică, ușor de urmat, dar cu baze științifice despre nutriția sportivă ce poate fi personalizată în funcție de sportul individual practicat, alături de o serie de rețete delicioase și ușor de preparat.

Cum se folosește această carte

Motivul pentru care îmi place atât de mult ceea ce fac este acela că nicio zi nu seamănă cu alta și că lucrez cu sportivi de toate nivelurile și disciplinele. Treaba mea este să fac știință pe înțelesul tuturor. Prin analizarea celor mai recente studii și interpretarea lor sub formă de aplicații practice, creez rețete și planuri de nutriție potrivite tuturor tipurilor de buzunare și de stiluri de viață. În această carte am folosit aceeași abordare pas cu pas.

Capitolul 1 este un ghid practic despre ce anume să mănânci, când să mănânci și cât de mult să mănânci. Aruncăm o privire și asupra modului în care organismul tău metabolizează

mâncarea transformând-o în energie și a felului în care acesta se poate adapta pentru a-ți pune la dispoziție energia necesară diferitelor niveluri de intensitate a antrenamentului.

Capitolul 2 intră și mai mult în detalii despre antrenament și despre opțiunile nutritive corecte dintre care să alegi când urmezi antrenamente de diferite intensități, astfel încât să ai doar de câștigat. În această secțiune sunt prezente și exemple de meniuri pe baza rețetelor din carte pentru a demonstra practic cum să faci alegerile potrivite.

Capitolul 3 personalizează nutriția în funcție de sportul ales, acordând atenție necesităților energetice cerute de diversele competiții/distanțe. Din nou, am încercat să fac ca toate acestea să fie cât mai practice și mai ușor de aplicat, recurgând la exemple ale clienților cu care am lucrat.

Capitolul 4 subliniază importanța faptului de a păstra bine unsă mașinăria pe care o numim corp. Adesea, oamenii ignoră lucrurile mărunte, negând că e ceva în neregulă, iar asta duce la complicații ulterioare. Acest capitol are grijă să treci prin întreaga listă mentală înainte să te apuci de un antrenament sau să te înscrii la o competiție, iar asta pentru a evita accidentările cu efecte pe termen lung, explicând și modul în care nutriția poate fi folosită pentru prevenirea accidentărilor și în recuperare.

Cartea este presărată și cu „casete cu informații“ și „casete cu date din studii“, precum și cu ponturi rapide care o fac agreabilă și practică, punându-ți, în același timp, la dispoziție un model actual și bazat pe dovezi științifice de nutriție sportivă.

Parcursul meu profesional

Nutriția — și nutriția sportivă în particular — este pasiunea vieții mele. A făcut parte din interesele mele de când

eram tânără și m-a determinat să devin dietetician autorizat. După ce am lucrat timp de 10 ani pentru Sistemul Național de Sănătate (NHS), în principal în domeniul nutriției pediatrice, am simțit că e momentul pentru o schimbare.

Am fost dintotdeauna o persoană activă și sportivă și, înainte de a avea copii, am participat la întreceri precum cele cu bicicleta de la Londra și Brighton. Pentru a combina felul meu preferat de petrecere a timpului cu activitatea profesională, am făcut cursuri ca să devin dietetician și nutriționist sportiv. Cu ajutorul soțului meu, un om uluitor care m-a susținut permanent, am lansat și propria mea afacere și marcă: Eat Well, Feel Fab¹. Căci, până la urmă, asta este ceea ce mi-am dorit mereu — să-i ajut pe oameni să mănânce bine, fără privațiuni sau pofte excesive, și să se simtă fabulos pentru tot restul vieții.

Am început să alerg alături de cei de la Team Bath Athletics Club și astfel am reușit să mă înscriu la Maratonul de la Londra. M-am antrenat la greu și m-am folosit la maximum de cunoștințele mele de nutriție sportivă. Am fost studiul de caz ideal — mamă ocupată care participă la primul ei maraton. A venit și ziua întrecerii și a fost o experiență incredibilă. Am terminat în 3 ore și 17 minute, mult mai repede decât obiectivul meu de 3 ore și 30 de minute! De atunci am continuat să fiu propriul meu cobai, încercând pe mine teoriile și strategiile nutriționale. Anul trecut am încheiat primul meu ultramaraton (Classic Quarter, 70 km, zona de coastă Cornish), terminând între primele zece, urmat de apogeul carierei mele de alergătoare până în prezent, o întrecere de 7 zile, în mai multe etape, în Nepal,

¹ Mănâncă bine, simte-te fabulos (engl.). (N.t.)

în care am urcat până la 5 162 m altitudine (Întrecerea Montană de la Manaslu).

La Team Bath Athletics Club avem privilegiul de a fi antrenați de Martin Rush, coordonatorul sportivilor de cursă lungă din Anglia. Este căsătorit cu Holly Rush, alergătoare la maraton și ultramaraton; eu o sprijin cu toate cunoștințele mele despre nutriție când urmează să participe la principalele sale competiții, iar ea mă antrenează — este un aranjament excelent.

Mi-am luat diploma de nutriționist sportiv la Universitatea Bath cu puțin înainte de Jocurile Olimpice de la Londra și am lucrat cu echipa de gimnastică ritmică a Marii Britanii, echipa de volei a Marii Britanii și cu sportivi individuali. A fost o perioadă interesantă, dar încărcată, căci fiecare sport necesită o abordare diferită, în funcție de vârsta și experiența sportivilor, dar și de cerințele antrenamentului lor.

Așa că această carte se bazează pe experiența mea profesională ca nutriționist și pe experiențele mele personale ca alergătoare de cursă lungă, proaspăt convertită la ultramaraton. Și sper să te ajute să-ți atingi toate obiectivele sportive.

Capitolul 1

Informații de bază despre energie

De la amator la olimpic

Se face atâta vâlvă în jurul nutriției sportive în prezent; știința evoluează și tot mai multe studii arată că nutriția joacă un rol important în obținerea de performanțe. Acest capitol te ajută să înțelegi de ce un nivel adecvat de energie la antrenament este esențial pentru atingerea obiectivelor și optimizarea performanțelor. Fie că abia te-ai apucat de un sport, fie că ești un junior plin de energie și cu nevoi tot mai mari, fie un obișnuit al circuitelor de maraton, familiarizarea cu elementele de bază ale nutriției sportive poate să facă diferența în privința rezultatelor tale.

Probabil că știi deja câte ceva despre elementele unei bune nutriții — de exemplu, să mănânci carbohidrați pentru energie, proteine pentru refacere, grăsimi pentru absorbția principalelor substanțe nutritive, vitamine și minerale pentru un sistem imunitar sănătos. În acest capitol vom analiza în amănunt toți acești factori, explicând cum calitatea acestor substanțe nutritive și momentul ingestiei lor joacă un rol fundamental în nutriția sportivă. De asemenea, îți voi arăta cum un nivel adecvat de energie:

- Susține o refacere rapidă
- Optimizează hidratarea
- Te ajută să ajungi și să te menții la greutatea ideală
- Face să scadă riscul de îmbolnăviri și accidente

În unele zile lucrez cu sportivi de elită, de nivel național, altele le petrec alături de juniori din echipele de talente în devenire. Uneori lucrez cu membrii unui club de fotbal, iar alteori cu persoane care fac sport în scop recreațional — de exemplu, cei pentru care sportul este un hobby, dar care adesea au un obiectiv în minte, cum ar fi un maraton sau un triatlon. Indiferent cu cine lucrez, este o relație de colaborare care pornește de la principiile fundamentale ale unei bune nutriții. De fapt, aceste principii ni se aplică tuturor, indiferent dacă avem de gând să devenim sportivi sau nu. Ce este sigur e că, indiferent dacă ești amator sau olimpic, trebuie să pornești de la o solidă fundație nutritivă care să permită planurilor nutriționale mai detaliate să-și facă efectul. Asta te face mai puternic, să fii în formă și mai capabil să-ți atingi obiectivele de performanță.

Înainte de a continua lectura...

Când lucrezi în domeniul nutriției sportive e normal să calculezi necesarul nutritiv al fiecărui macronutrient ca să te asiguri că sunt îndeplinite nevoile energetice pentru antrenament. Acestea sunt transformate în funcție de greutatea ta în kilograme, de aceea, în carte, voi face referire la grame de substanțe nutritive pe kilogram de greutate corporală sau, așa cum le vei vedea prezentate: „g/kg GC”. Astfel, un foarte bun punct de pornire este să-ți cunoști greutatea în kilograme.

Ce este specific nutriției sportive

Diferența principală între a mânca sănătos și nutriția sportivă este atenția la detalii și nuanțarea aportului de

substanțe nutritive. Când mănânci sănătos, scopul final este o stare de sănătate pe termen lung și eliminarea riscurilor de boală, prin menținerea unui echilibru astfel încât mâncarea să continue să fie o plăcere. Nutriția sportivă în schimb, deși se bazează într-o anumită măsură pe îndrumările unei alimentații sănătoase, vizează performanța. Aceasta ține de a da tot ce ai mai bun la antrenamente, fie că asta înseamnă să alergi timp de 45 de minute de trei ori pe săptămână sau să te antrenezi pentru a concura la triatlon. Selectarea unor opțiuni nutritive adecvate care să se potrivească specific nu doar sportului practicat, ci și intensității acelei activități sportive în cadrul antrenamentelor te ajută:

1. Să îți înzestrez organismul cu o cantitate și un tip adecvate de energie pentru satisfacerea necesităților de antrenament, ceea ce permite să-ți exersezi cele mai bune abilități pe care le ai
2. Să faci alegerile corecte după antrenament, ceea ce-i permite organismului să se adapteze antrenamentului și să sporească gradul de intensitate conform sportului practicat

Despre toate astea vom vorbi mai amănunțit în Capitolul 2, când vom discuta diversele niveluri de intensitate a antrenamentului, și în Capitolul 3, când vom vorbi despre fiecare sport în parte.

Esențiale pentru o bună nutriție sportivă sunt pregătirea și organizarea; în mod fundamental, pentru a-ți atinge obiectivul, trebuie să-ți personalizezi nutriția în funcție de sesiunile de antrenament. Și nu e vorba doar de energia încorporată și consumată. Am pierdut socoteala numărului de sportivi care credeau că pot să mănânce alimente sărace în substanțe nutritive și să compenseze prin numărul de

antrenamente practicate. Se prea poate să-și mențină greutatea și să aibă energie pentru a se antrena, dar nu înțeleg nevoile de adaptare a organismului (vezi p. 130). Deci ce anume ar trebui să înțeleagă? Într-o anumită măsură, asta depinde de sportul ales, dar, în general, este vorba de a câștiga:

- Creșterea forței și a masei musculare;
- Performanțe mai bune în sportul practicat;
- O bună desfășurare a antrenamentelor, pentru că fiecare sesiune se desfășoară la capacitatea maximă;
- Tipare normale de somn, o stare de spirit bună și un nivel ridicat de energie.

Doar prin asigurarea nevoilor energetice poți reuși să efectuezi toate antrenamentele, dar se poate să nu vezi niciun fel de îmbunătățiri concrete ale antrenamentelor zilnice și ale performanțelor, în general.

Cum să te hrănești pentru antrenament

Și atunci ce fel de mâncare trebuie să mănânci înainte de antrenament? Reține că antrenamentul este stimulul care le transmite mușchilor tăi mesajul de a lucra la un anumit nivel. Pentru ca acest stimul să fie eficient, trebuie să te hrănești adecvat. Cu ce anume te hrănești înainte de antrenament depinde foarte mult de tipul de antrenament și de intensitatea acestuia.

Asemenea celor mai mulți oameni, probabil că mănânci carbohidrați înainte, ca să-ți dea energie. Cu toate acestea, te-ai întrebat vreodată de câți carbohidrați ai cu adevărat nevoie ca să alergi, de exemplu, 45 de minute? Ai face o alegere diferită dacă ar fi să ieși să alergi intensiv 45 de minute

sau dacă ar fi doar alergare ușoară, ca o ieșire socială cu niște prieteni la alergat? Adevărul este că ai avea nevoie de mult mai puțini carbohidrați, poate chiar deloc dacă doar ieși să alergi puțin, dar fără carbohidrați corpul tău s-ar chinui să mențină un nivel ridicat de intensitate pentru 45 de minute de alergare în forță.

Carbohidrații sunt depozitați în musculatură și în ficat sub formă de glicogen (vezi p. 22), iar când organismul dă semnale că are nevoie de energie, de exemplu în timpul unor exerciții fizice, acest glicogen este convertit în glucoză și transportat către musculatură pentru a asigura un anumit nivel de activare. Chiar dacă organismul poate să obțină energie și din depozitele de grăsimi, procesul de transformare a grăsimilor în glucoză durează prea mult și deci nu poate să susțină niște exerciții fizice de intensitate ridicată. De aceea e atât de important să îți alimentezi organismul cu carbohidrați înainte de o sesiune de antrenament dificil.

Ce se întâmplă dacă, de exemplu, mănânci un castron cu fulgi de ovăz și apoi ieși la o alergare ușoară cu prietenii? Organismul va continua să se folosească de carbohidrați din fulgii de ovăz, căci este cea mai disponibilă sursă de energie. Și atunci ce-i așa de rău în asta, ai putea întreba. Păi mai nimic, dacă nu dorești să slăbești sau să ajungi să folosești grăsimile ca primă sursă de energie (vezi p. 109–110).

Pentru a folosi grăsimi pe post de energie e nevoie să faci exerciții de intensitate moderată sau scăzută (vom vorbi mai amănunțit despre intensitate în Capitolul 2), întrucât un astfel de nivel de activare este suficient de scăzut pentru a-i da corpului timpul necesar ca să-și obțină energia de care are nevoie din depozitele de grăsime. Așa că, dacă ai câteva kilograme în plus pe care vrei să le remodelezi sau dacă vrei să fii ceva mai slab, acest tip de antrenament poate să fie util