Mou-te i menja bé!

20 PREGUNTES FREQÜENTS SOBRE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA EN EDAT ESCOLAR

Maria Manera i Gemma Salvador
Dietistes-Nutricionistes
Agència de Salut Pública de Catalunya

Barcelona, 21 de març del 2022

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA

Per què són importants?

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

FACTORS DE RISC DE MALALTIA/MORTALITAT A ESPANYA

Medicina Clínica, Volume 151, Issue 5, 14 September 2018, Pages 171-190
http://ghdx.healthdata.org/gbd-2016

ACTIVITAT FÍSICA

Per què és important?

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Organización Mundial de la Salud

Practicar activitat física regularment ↓ el risc de:

- Cardiopaties coronàries i accidents cerebrovasculars
- Diabetis de tipus II
- Hipertensió
- Càncer de colon i de mama
- Depressió
- Excés de pes

+ Millora sistema músculo-esquelètic

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=Improve%20muscular%20and%20cardiorespiratory%20fitness,hip%20or%20vertebral%20fractures%3B%20and

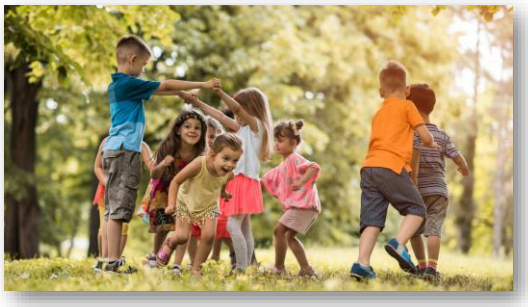
Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1

Ajuntament de Barcelona

Organización Mundial de la Salud

Efectes beneficiosos de l'AF en infants i joves:



- Desenvolupament de l'aparell locomotor (ossos, músculs i articulacions).
- Sistema cardiovascular sa (cor i pulmons).
- Control del sistema neuromuscular (coordinació i control de moviments).
- Manteniment un pes corporal saludable.
- Efectes psicològics beneficiosos: millor control de l'ansietat i menys depressió.
- Millora de l'autoestima.

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

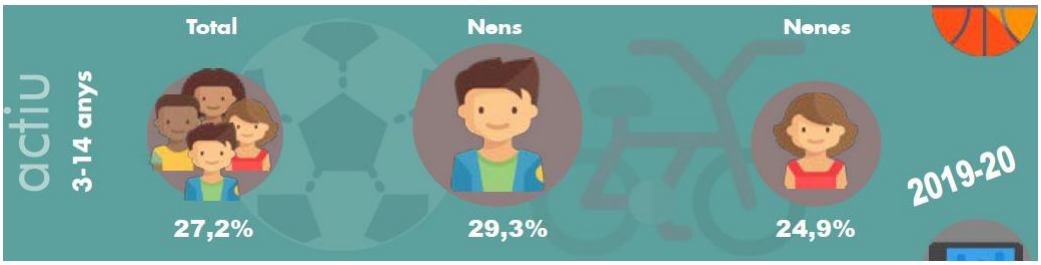
Ajuntament de Barcelona

ESCA
Enquesta de salut de Catalunya

	2010-11	2013-14	2016-17	2019-20
Oci actiu (%) (3-14 anys)	37,6%	38,1%	31,2%	27,2%
Oci sedentari (%) (3-14 anys)	38,6%	43,0%	39,9%	46,7%

OCI ACTIU: ≥1 hora/dia esport o joc al parc o carrer
OCI SEDENTARI: ≥2 hores/dia cada dia de la setmana TV, videojocs, ordinador, Internet.

ESCA
Enquesta de salut de Catalunya



Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Quin és el temps mínim d'activitat física que han de fer els infants?

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

ALIMENTACIÓ

Per què és important?

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

World Health Organization

Els riscos associats a les dietes no saludables comencen en la infància i s'acumulen al llarg de la vida.

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

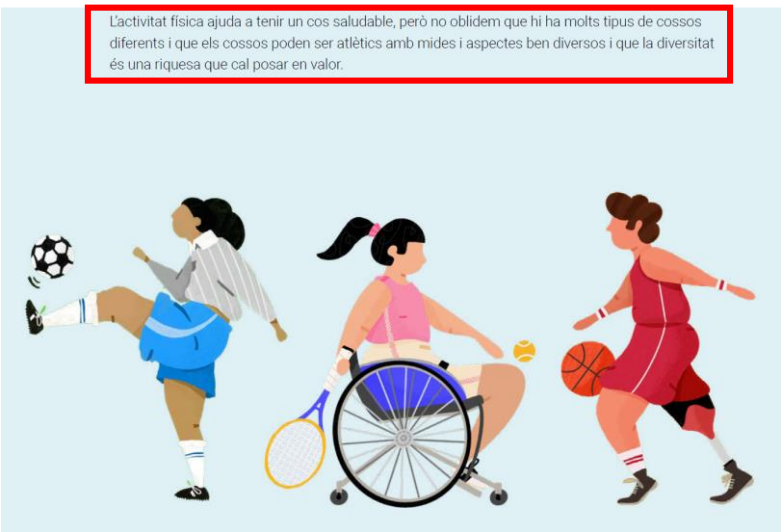
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44422/9789243500218_spa.pdf?sequence=1

Ajuntament de Barcelona

2020 6 a 12 anys

Sobrepès: 24,2%
Obesitat: 11,7%

TOTAL: 35,9%



Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2020/resum-executiu-ESCA-2020.pdf

Ajuntament de Barcelona

10. Amb l'activitat física i l'alimentació es pot reduir pes i tenir un cos atlètic?

El pes no és una mesura que determini necessàriament el nivell de salut o de forma física.

Un cos saludable i atlètic és sovint la conseqüència de realitzar activitat física, seguir una alimentació saludable, garantir un descans de qualitat i rebre un bon suport emocional.

Els infants amb excés de pes també han de moure's sovint. Per obtenir beneficis per a la salut i un cos àgil, es recomana que tots els infants, també si tenen excés de pes, realitzin, com a mínim, 60 minuts d'activitat física cada dia de la setmana. A més, convé que unes 3-5 vegades a la setmana facin esport o activitats de lleure actiu.

L'activitat física ajuda a tenir un cos saludable, però no oblidem que hi ha molts tipus de cossos diferents i que els cossos poden ser atlètics amb mides i aspectes ben diversos i que la diversitat és una riquesa que cal posar en valor.

Annals of Nutrition & Metabolism

Ann Nutr Metab 2020;76:109–113

Aliments Ultraprocessats

Annals of Nutrition & Metabolism

Ann Nutr Metab 2020;76:109–113

Aliments Ultraprocessats

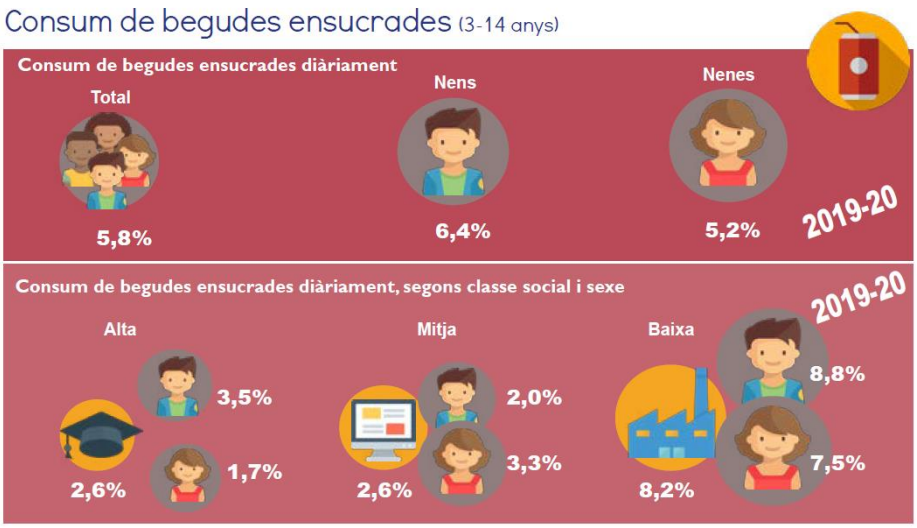
Infants de 1ària i 2ària: 65% de les calories d'AUP

Població pediàtrica i adolescents: 66% de las calories d'AUP

2009–2014, preescolars: 60% de les calories de pans precuinats, galetes, *snacks*, productes càrnics reconstituïts, begudes a base de llet, cereals d'esmorzar, sucs i begudes ensucrades, plats precuinats i congelats.

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona



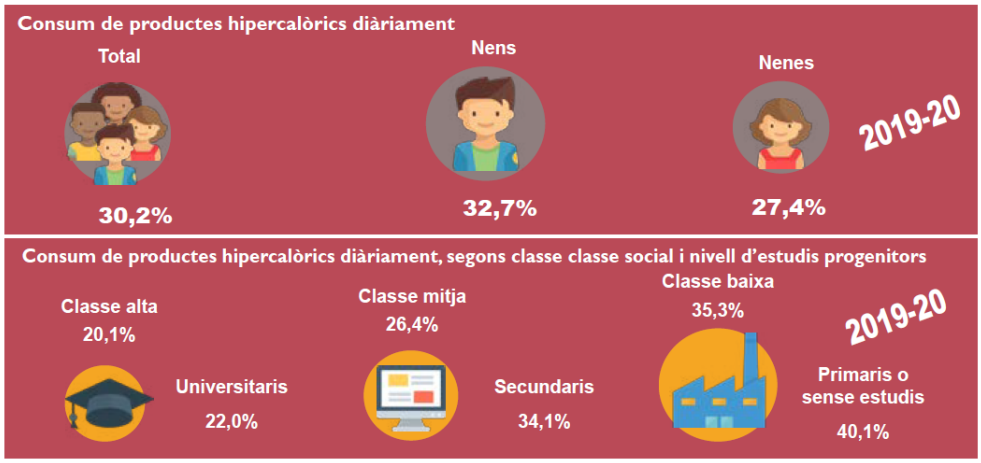
ESCA Enquesta de salut de Catalunya

2019-2020

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Consum de productes hipercalòrics (3-14 anys)



ESCA
Enquesta de salut de Catalunya
2019-2020

Per seguir una alimentació saludable, cal menjar **de TOT**?

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Menjar de tot?

Una oferta salvatge d'aliments altament processats, amb quantitats elevades de sucres, sal i greixos malsans afegits

Professor Walter Willett MD
Escola de Salut Pública
Universitat de Harvard

La transformació a dietes saludables per al 2050 requerirà canvis substancials en l'alimentació.

El consum mundial de **fruites**, **hortalisses**, **fruites seques**, **llavors** i **llegums** haurà duplicar-se,

i el consum d'aliments com la **carn vermella** i el **sucre** s'haurà de reduir en més del 50%.

Una dieta rica en aliments d'origen vegetal i amb menys aliments d'origen animal confereix una bona salut i beneficis ambientals.

https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf
Lancet. **2019** Feb 2;393(10170):447-492.
Public Health Nutr. 2015 Aug;18(11):2067-73

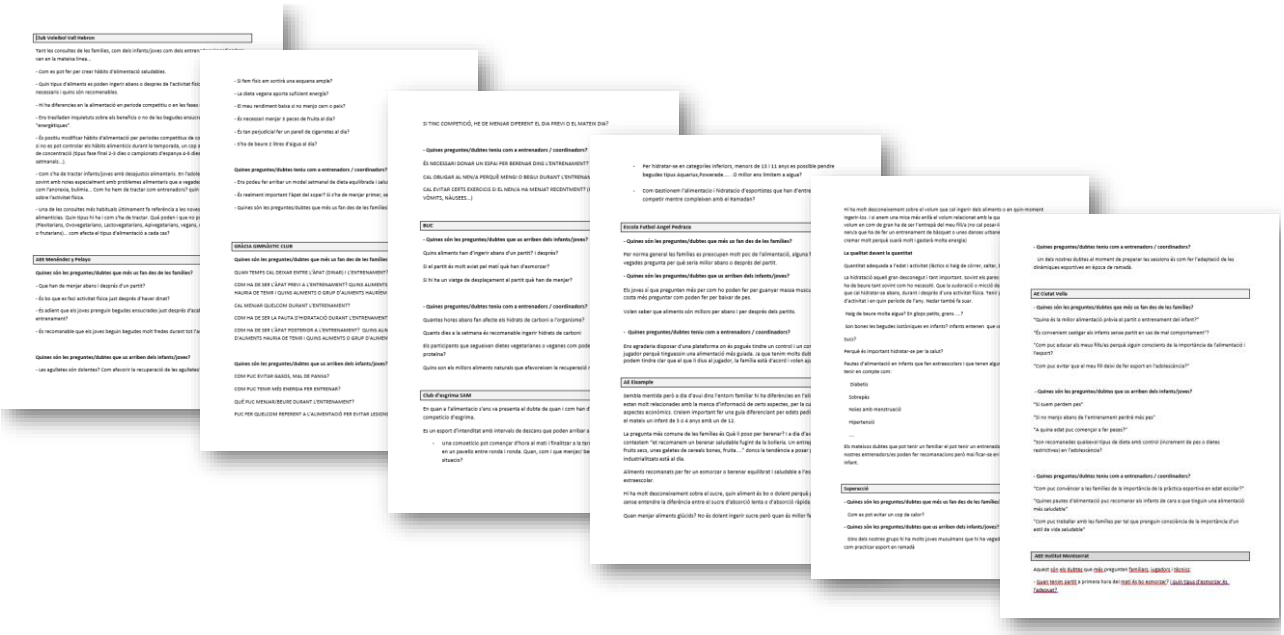
Petits canvis sumen salut i poden reduir els impactes mediambientals

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona



Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Índex

Bloc I: Alimentació i esport

1. Després de menjar, quanta estona s'ha d'esperar per fer activitat física? 6
2. Què es pot menjar abans de la pràctica d'activitat física? 6
3. Què i quant s'ha de beure abans de la pràctica d'activitat física? 8
4. Què es pot menjar durant la pràctica d'activitat física? 8
5. Què s'ha de beure durant la pràctica d'activitat física? 8
6. Cal menjar o beure quelcom en acabar l'activitat física? 8
7. Què es pot menjar per evitar els cruiximents o per recuperar-se un cop ja els tens? 9
8. Què es pot menjar o beure per evitar cops de calor? 9
9. Què es pot menjar per evitar lesions i millorar el rendiment? 9
10. Amb l'activitat física i l'alimentació es pot reduir pes i tenir un cos atlètic? 10

ABANS DE LA PRÀCTICA FÍSICA I ESPORTIVA

1. Després de menjar, quanta estona s'ha d'esperar per fer activitat física?

Per millorar el rendiment i evitar defalliments i malestars (mal de panxa, gasos, reflux, etc.), és convenient menjar unes dues hores abans d'un esforç físic intens.

Si l'activitat física és més moderada, es pot menjar quelcom lleuger tipus fruita fresca, un entrepà petit, un iogurt o un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.) fins a mitja hora abans de començar. Aquesta recomanació també és vàlida per a esports d'aigua (cal entrar a poc a poc a l'aigua, sobretot si està freda, i mullar-se el cos abans perquè s'hi vagi acostumant.)

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

ABANS DE LA PRÀCTICA FÍSICA I ESPORTIVA

1. Després de menjar, quanta estona s'ha d'esperar per fer activitat física?

Per millorar el rendiment i evitar defalliments i malestars (mal de panxa, gasos, reflux, etc.), és convenient menjar unes dues hores abans d'un esforç físic intens.

Si l'activitat física és més moderada, es pot menjar quelcom lleuger tipus fruita fresca, un entrepà petit, un iogurt o un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.) fins a mitja hora abans de començar. Aquesta recomanació també és vàlida per a esports d'aigua (cal entrar a poc a poc a l'aigua, sobretot si està freda, i mullar-se el cos abans perquè s'hi vagi acostumant.)

DURANT LA PRÀCTICA FÍSICA I ESPORTIVA

5. Què s'ha de beure durant la pràctica d'activitat física?

Sempre cal tenir aigua accessible (cantimplora individual) perquè els infants i adolescents puguin anar bevent sempre que tinguin set. És millor que puguin anar fent petits glops sovint i quan en tinguin necessitat, que no pas que beguin grans volums d'aigua una o dues vegades programades per l'entrenador/a.

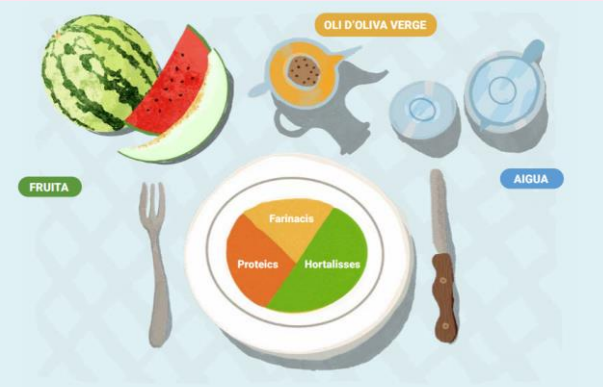
Les begudes isotòniques, encara que tinguin molta publicitat vinculada a la pràctica esportiva, i altres begudes ensucrades (sucs, refrescs, etc.) no són gens recomanables en cap situació, ja que aporten massa sucre; i les begudes energètiques, encara menys, perquè a més de molt de sucre contenen substàncies estimulants.

Índex

Bloc 2: Hàbits alimentaris

11. Per què és important menjar sa i quina és la millor manera d'aconseguir-ho? 11
12. Quina és l'estructura recomanada dels àpats? 12
13. Quina quantitat s'ha de menjar? 13
14. Es pot seguir una alimentació vegetariana? I si es fa molt esport? 13
15. Com es poden detectar els trastorns de la conducta alimentària (TCA)? 14
16. Com es pot compaginar activitat física i alimentació durant el ramadà? 15

12. Quina és l'estructura recomanada dels àpats?



Si és un dinar, com tots els àpats, convé que estigui estructurat de la manera següent:

Hortalisses: mongeta tendra, enciam, tomàquet, pastanaga, carbassó, bròquil, pebrot, etc.

Farinacis: pasta i arròs integrals, patata, llegums[1].

Proteics: llegums[1], peix, ous i carn.

Índex

Bloc 3: Aliments

17. Quin és el paper dels hidrats de carboni en la pràctica d'activitat física? 16

18. Els sucres són necessaris? 16

19. Es necessita menjar molta proteïna per fer esport? 17

20. La fruita és un aliment important? I els làctics? 17

Recursos d'interès

19. Es necessita menjar molta proteïna per fer esport?

Les necessitats de proteïna són baixes i es cobreixen fàcilment sense cap dificultat. Malgrat que les persones que fan esport d'intensitat elevada, moltes hores i de manera habitual, poden tenir els requeriments proteics augmentats, aquests també es poden cobrir amb molta facilitat a partir dels aliments que constitueixen una dieta saludable.

En el nostre entorn, el consum d'aliments rics en proteïna, especialment carns, és molt elevat, la qual cosa fa que es consumeixi molta més proteïna de la recomanable, i això comporta riscos per a la salut. Amb 2 racions al dia d'aliments proteics n'hi ha prou per cobrir els requeriments proteics. Cal escollir les fonts més saludables, que són, sobretot, els llegums. També es poden alternar amb els ous, el peix i les carns blanques (pollastre, gall dindi i conill). El consum de carns vermelles (porc, vedella, xai) no hauria de superar 1 o 2 vegades per setmana, i de carns processades (embotits, pernil, hamburgueses, salsitxes, etc.), com menys millor.

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Missatges clau sobre alimentació

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

1

El joc actiu, l'activitat física i l'esport són imprescindibles per promoure la salut, la forma física i la companyonia.

Que es moguin tant com puguin: com a mínim, 60 minuts cada dia de la setmana!

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

2

Per beure, l'aigua sempre és la millor opció: abans, durant i després dels entrenaments, partits i competicions.

Sempre aigua. Les begudes isotòniques i sobretot les energètiques, ben lluny!

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

3

La base de l'alimentació han de ser els aliments vegetals, frescos o mínimament processats, també en infants que practiquen esport.

Que abundin les fruites, hortalisses, cereals integrals, llegums i fruites seques i dessecades!

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

4

Per saber la quantitat de menjar que necessita el cos, cal orientar-se per la sensació de gana i sacietat.

Si no tenen més gana, que no mengin més!

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

5

Els aliments ultraprocessats, rics en sal, sucres i greixos, no són saludables i no s'haurien de prendre habitualment.

Brioixeria, galetes, cereals d'esmorzar, begudes ensucrades, patates xips, snacks salats, embotits, postres làctics, *fast food*...: de tots aquests, com menys millor!

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

6

No existeixen aliments ni suplements màgics que puguin substituir un bon entrenament, un descans adequat i una alimentació saludable.

Allunyem els productes especials, preparats en pols, batuts, pastilles, preparats multivitamínics i barretes!

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

7

Un bon descans és imprescindible per rendir esportivament i intel·lectualment, i també ajuda a estar més alegre i de bon humor.

Abans d'anar a dormir, fora pantalles i benvinguts llibres!

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

8

Els educadors i educadores esportius sou un model on es miren els infants.

Doneu un bon exemple amb els vostres hàbits!

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Gràcies

En parlem?

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona