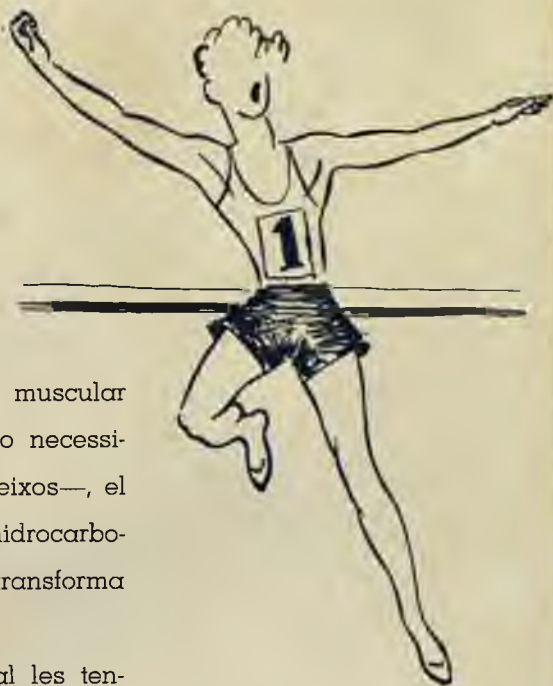


L'ALIMENTACIÓ DELS ESPORTIUS

pel Dr. HIGINI FOGAR



La Fisiologia moderna ha demostrat que el treball muscular consumeix sobretot hidrocarbonats (fècules i sucres), no necessitant quasi els altres principis nutritius —albúmines i greixos—, el consum dels quals és quasi nul durant l'exercici. Els hidrocarbonats forneixen el combustible (glucosa) que el múscul transforma en moviment i en calor.

Això, naturalment, ha fet variar de manera radical les tendències nutritives que tenien els homes dedicats als esports d'ara fa uns anys. Aleshores tot era menjar carn abundant, alcohols, excitants de tota mena, cafè, cola, etc.

Els descobriments bioquímics dels fisiòlegs han vingut a donar la raó als vegetarians quan deien que amb llur règim augmentaven les possibilitats esportives. Ja durant la guerra europea els exèrcits que estaven sotmesos a règims quasi purament vegetals, se'ls veia suportar les proves més dures, a l'extrem que l'alimentació del soldat segueix orientacions derivades d'aquella experiència i dels nombrosos descobriments que ha fet la ciència d'aleshores ençà.

Un altre fet de simple observació palesa encara el que venim dient: els camperols, que han vingut alimentant-se sobretot amb productes vegetals, son, i han estat en tot temps, els arbitres de la força muscular.

Per tot això, cada dia més, els atletes que han de prendre part en concursos de campionat, es passen abans un o varis dies fent un règim vegetaria rigorós.

Convé de menjar, doncs, abundància de cereals, pa, patates, mel, confitures, fruites seques, begudes edulcorades, xocolata i fins terrossos de sucre. De begudes alcohòliques pot fer-se'n un ús prudent, prenent-ne sempre en molt petites quantitats, ja que així s'assegura que es cremin totalment i de pressa.

Es millor menjar poc i sovint, per tal de no carregar massa l'estómac i dificultar per unes hores l'agilitat corporal.