



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Horari dels àpats i dels snacks

**Prof. Marco Malaguti**

Dept. For Life Quality Studies – University of Bologna



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# Per què importa el "quan" Tant com "què"

**El temps és una part invisible del rendiment:**

Quan és el moment adequat, l'entrenament flueix. Quan està malament, es noten fatiga precoç, dificultats digestives i mala concentració.

Els adolescents tenen jornades completes — horaris escolars variables, desplaçaments llargs, activitats extraescolars. Això fa que repartir els àpats sigui complicat, però també fonamental.

**El cos necessita un reabastiment regular i petit per funcionar al seu millor nivell.**



# Quan menja en el moment equivoccat



**Saltar-se àpats = fatiga precoç**



**Dos errors comuns:**

**Saltar o menjar massa lleuger:**

- El cos afronta la sessió amb un 'dipòsit gairebé buit': fatiga primerenca, mala qualitat tècnica i recuperació lenta

**Menjar massa a prop de l'entrenament:**

La digestió encara està en curs: pesadesa, nàusees o dificultat per respirar

- La sang està implicada en la digestió i no pot suportar adequadament els músculs i el cervell

El temps, més que la quantitat, sovint determina la qualitat de l'entrenament.

# El menjar previ a l'entrenament: quan i què



## L'últim reabastiment planificat’:

S'ha de consumir almenys 2 hores abans de l'activitat, proporcionant energia fàcilment disponible sense sobrecarregar la digestió.

## Exemple amb 3+ hores abans de l'entrenament:

- Pasta amb vinagreta senzilla (oli, parmesà) + una petita ració de pollastre o peix + verdures cuites ben tolerades
- Hidrats de carboni fàcilment utilitzables + proteïnes útils + fibra limitada

Un escenari habitual: dinar a la 1:30 pm, entrenament a les 5:30 pm, amb un snack lleuger a la tarda entre mig.



# El berenar adequat: un exemple pràctic



## Quan l'interval és de 4+ hores:

Un berenar previ a l'entrenament és important — senzill i fàcil de digerir. No calen productes esportius: les opcions comunes funcionen millor.

## Exemple (60 minuts abans de l'entrenament):

Una peça de fruita + un aliment ric en hidrats de carboni (per exemple, una galeta senzilla, pa, pastís d'arròs)

## Com saber si funciona:

- Energia constant i sense pesadesa ni gana precoç → elecció correcta
- Nàusees, rampes o caigudes agudes d'energia → ajustar la quantitat o el moment

# Recuperació: què passa després de l'entrenament



Recuperació



## La finestra de recuperació després de l'entrenament:

Després de l'entrenament, el cos absorbeix els nutrients de manera més eficient. És el moment ideal per reposar el que s'ha consumit i preparar-se per a la següent sessió.

## Un berenar que combina hidrats de carboni + proteïnes:

Reconstrueix les reserves d'energia i restaura les fibres musculars

## Si l'entrenament acaba a última hora de la tarda:

No cal picar: un sopar complet amb hidrats de carboni complexos, proteïnes, verdures i fruita proporciona tot per a la recuperació durant la nit



Un entrenador no controla què mengen els joves, però pot guiar-los cap a hàbits més funcionals:

- Cal destacar la importància d'un esmorzar complet
- Et recomano planificar l'entrepà de la tarda amb antelació
- Assenyalar com la qualitat de l'entrenament depèn de l'energia disponible

L'horari dels àpats forma part de l'educació esportiva: ensenyar que el cos té ritmes i que respectar-los permet un millor entrenament, una recuperació més ràpida i sentir-se més fort.