

ZENTZU ETA ARGI PIXKA BAT, KIROL NUTRIZIOAREN DOGMAK LEUNTZEKO

Asier AIESTARAN

Eztaba daezina da: kirola modan dago. Eta behin kirola egiten hasita, denok nahi dugu onenen pare aritu. Horregatik, kirolari profesionalen elikadura ohiturei erreparatzen diegu, berdina egiten saiatzeko. Adituen mezua, ordea, beste bat da: jatekoa zaindu bai, erotu ez.

Duela aste batzuk "Bizitzarako eta kirolerako ohiturak" izeneko mahai-ingurua antolatu zuten Donostiako Aquariumean Gipuzkoa Basket eta Naturklima Fundazioek. Elikadurari, jasagarritasunari eta kirolari eskainitako jardunaldiaren barruan, arlo horiekin harremana izan duten lau hizlari bildu ziren museoko auditorium ederrean.

Pau Etxaniz piraguista, Ricardo Uriz saskibaloijokalaria ohia eta entrenatzailea, Ander Gonzalez su-

Aquariumeko auditoriumean egin zen mahai-inguruaren une bat. Ezkerretik eskuinera: Ana Grandio dietista, Pau Etxaniz piraguista, Xabi Perez kazetaria, Ander Gonzalez sukaldaria eta Ricardo Uriz saskibaloijokalaria ohia.

Maialen ANDRES | FOKU

kaldaria eta Ana Grandio dietista izan ziren kirola eta elikaduraren arteko bi-degurutzeetan barrena bidaiatxo bat egitera animatu zirenak, Xabi Perez kazetariaren gidaritzapean.

Solasaldiari abiadura hartzea kosta egin zitzaion hasieran, baina Ander Gonzalezek bere-berea duen diskurtso zirikatzailearekin martxa bat gehiago sartu zion ekimenari. «Kirolarien helburua onena izatea da normalean. Eta onena izateko gakoetako bat ongi jatea da. Eta nik esango nuke kirolarien %90ek ez dakiela kozinatzen. Eta hori tamalgarria da. Nik badakizu nola izan nuen lehen harremana GBCrekin? Klubak pisu bat jartzen zien kanpotik etortzen ziren jokalariei Euskal Herria kalean, nire jatetxearen parean, eta nik ematen nien jaten. Amerikarrak ziren, edo beste herrialde batzuetakoak, eta

bakarrrik zeudenez, amarik gabe, ez zekiten jaten», bota zuen sukaldari eta telebista aurkezle famatuak.

«Ez da klubaren arazoa, bere gorputzetik bizi den pertsona baten arazoa da. Zirujaua kongresuetara joango da artroskopiak egiten ikastera, arkitektoak berdin bere arloan... eta kirolariak? Niri ez dit ardura dirutza bat irabazten duenak, horrek kontratatuko du sukaldari bat, baina horra iritsi arte? Uste dut kirolariak sukaldaritza oinarri bat izan beharko luketela. Ama ez duzu beti alboan izango», gehitu zuen.

Gonzalezek onartu zuen mahai gainean jarri zuen zenbakiak (%90) ez zuela oinarri zientifikorik, baina Pau Etxanizek, ekitaldian parte hartu zuen egungo kirolari profesional bakarrak, arrazoiak eman behar izan zion. «Nik ez dut etxean kozinatzen. Oraindik gaztea naiz eta zortea dut, etxean Maialenek –Chorraut, bere aitaren egungo bikotea– kozinatzen du. Etxean kirolariak dira eta txikitatik ezagutu dut osasuntsu jatearen ohitura. Denetarik jatea, gehiegi obsesionatu gabe. Entzuten dira horrelakoak: proteinak, oilaskoa etengabe, indartsu jartzeko... Niri txikitatik erakutsi didate osasuntsu jatearen garrantzia, baina batez ere denetarik jatearena», aitortu zuen.

Ricardo Urizek ere gertutik ezagutu izan du saskibaloijokari profesionalaren barne-mundu hori, eta onartu zuen Ander Gonzalezek aipatzen zuen adibidea ohikoa dela. «Egia da, jokalaria askok ez daki kozinatzen. Horregatik, gaur egun klubek garrantzi handia ematen diote elikadurari, eta dietista eta nutrizionistak kontratatzen dituzte. Gorputzari sartzen diozun gasolina da. Energia gehiago izango duzu, errekupeazioa hobea izango da, lesio gutxiago izango dituzu... Hori ikertua dago eta oso garrantzitsua da. Nutrizionistak ez duten klubek beste modu bat erabiltzen dute: jatetxe bati ordaintzen zaio jokalariei jaten emateko. Horrela, behintzat, ziurtatzen duzu egunean otordu bat osasuntsua izango dela».





ANA GRANDIO

«Dietan proteina asko sartzen ditugunean, normalean karbohidrato kopurua jaisten da. Baina giharrak mugitzeko, glukogeno erreserbak ongi beteta behar ditugu, eta horretarako karbohidratoak ezinbestekoak dira»



PAU ETXANIZ

«Niri asko gustatzen zait jatea, baina badakit garrantzitsuena oreka dela, bizitzan oro har bezala. Muga batzuk ez gainditzea edo otorduetan erregularitasun bat mantentzea»



ANDER GONZALEZ

«Ez dit ardura dirutza bat irabazten duenak, horrek kontratatuko du sukaldari bat, baina horra iritsi arte? Kirolariek sukaldaritza oinarri bat izan beharko lukete, ama ez dute beti alboan izango»



RICARDO URIZ

«Gaztea zarenean gorputzak erantzun egiten du. Ez nion horrenbeste garrantzi ematen elikadurari. Baina urteak igaro ahala konturatzen zara lehiakorra izaten jarraitu nahi baduzu oso garrantzitsua dela ongi jatea»

Elikadurak kirol errendimenduan duen eragina asko ikertzen ari da azken urteotan. Aquariumeko mahai-inguruan ez ziren gai horretan sakonean sartu –segur aski piraguismoa edo saskibaloia ez direlako beste kirol batzuk bezain zorrotzak alde horretatik–, baina Urizek bere esperientzia kontatu zuen. Jokalari nafarrak 23 denboraldi iraun zituen profesional moduan, eta argi du elikadurak zeresan handia izan duela ibilbidea luzatu ahal izateko.

«Gaztea zarenean gorputzak erantzun egiten du. Ez nion horrenbeste garrantzi ematen elikadurari. Baina urteak igaro ahala konturatzen zara gorputzak jada ez duela berdin erantzuten. Eta lehiakorra izaten jarraitu nahi baduzu, oso garrantzitsua da ongi jatea. Horretan asko laguntzen du dakien jendea alboan izateak. Eta argi izan behar da gorputz guztiek ez dutela berdin erantzuten», ohartarazi zuen.

«Ni azken urteetan dezente zaindu nintzen. Ia 40 urtera arte jokatu nuen, gaur egun harrigarria egiten zaidana. Nik, 27 bat urte nituenean, nahiko argi ikusi nuen ibilbidea luzatzeko prozesua hortik igarotzen zela. Lesioak has-

ten dira eta gorputzak jada ez du berdin erantzuten. Ni, adibidez, oso ogizalea izan naiz txikitatik. Bost anai-arreba gara eta gurasoek ogia ematen ziguten sabela puzteko (barreak). Hori, adibidez, kendu egin nuen, baina asko kosta zitzaidan», gehitu zuen.

KARBOHIDRATOAK JOMUGAN

Urizek ogia aipatu zuen, eta saskibaloian zeresana eman duen beste kasu bat ere azaldu zuen, Facundo Campazzo joko-antolatzaile argentinarrena. «Guk Facundo gorputz sendoko jokalaria bezala ezagutu genuen, kilo dezente zituena. Baina konturatu zen Real Madriden jokatzen jarraitzeko, maila horretan lehiakorra izateko, elikadura aldatu beharra zeukala. Eta halaxe egin zuen. Argentinako nutrizionista famatu baten laguntzarekin, selekzioarekin ere lan egiten duena, dieta aldatu zuen. Dieta sinplea da, baina karbohidrato ia denak kentzen dira: pasta, arroza... Barazki eta proteina asko sartzen dira. Dirudienez, neke sentsazioa gutxitzen da, energia gehiago sentitzen duzu...».

Hala ere, karbohidratoak etengabe jomugan jartzea arriskutsua dela ohar-

tarazi zuen Ana Grandio dietista irundarrak: «Kirolari askorengan ikusten da proteina asko jateko joera, dieta hiperproteikoa deitzen duguna, giharra irabazteko, baina ez dute kontuan hartzen horrek gero ondorio batzuk izan ditzakeela. Acidosis deitzen duguna adibidez, eta ikusi da horrek lesioak areagotu ditzakeela. Tendinopatiak, karranpak, neke sentsazioa... Horregatik da horren garrantzitsua klubetan nutrizionistak edukitzea. Eta gainera, dietan proteina asko sartzen ditugunean, normalean karbohidrato kopurua jaitsi egiten da. Baina giharrak mugitzeko, glukogeno erreserbak ongi beteta behar ditugu, eta horretarako karbohidratoak ezinbestekoak dira».

Ez dio edonork. Grandiok Itziar Gonzalezen taldean egiten du lan. Gonzalez fisioterapeuta eta nutrizionista da, Fisiogenomikaren sortzailea. «Badiramin eta lesio batzuk, fisioterapiarekin bakarrik ez direnak erabat sendatzen. Min horiek normalean giza organoren baten inflamazioak sortuak izaten dira. Eta ikusi da elikaduraren bidez erraie-tako inflamazioa jaitsi daitekeela eta horrek lesioak sendatzen lagundu de-

zakeela», azaldu zuen Grandiok Fisiogenomikaren oinarriaz.

Hainbat komunikabidetan zabaldu izan denez, Itziar Gonzalez eta bere taldeak goi-mailako hainbat talde eta kirolarirekin egiten dute lan. Real Madril izan da aipatuenetako bat, baina Joseba Ezkurdiak ere eskertu izan du publikoki Itziarrekin egindako elkarlana. «Gure helburua ez da izaten errendimendua hobetzea, osasuna berreskuratzea baizik. Baina askotan gertatzen dena da osasun hori berreskuratutakoan errendimenduak ere hobera egiten duela», zehaztu zuen Ana Grandiok beraien jardueraz.

Azaldu zuenez, zoritxarrez, askotan elikadura ohiturak aldatzea kosta egiten da egoerak okerrera egin arte. «Ez badugu benetan behar larririk sentitzen, oso zaila izaten da bizitza ohiturak aldatzea. Aldiz, minez baldin bagabiltza, berdin du buruko minak izan ala belaunekoak, gogotsuago ekingo diogu aldaketari».

Eta bi ideia nabarmendu zituen: adi-tuen parte-hartzea –«nutrizionisten presentzia handiagoa behar genuke osasungintza orokorrean, elikaduraren



bidez gaixotasun asko prebenitu daitezkeelako»- eta individualizazioa -«egon daitezke ohitura ustez osasuntsuak, baina gure patologiaren arabera ez zaizkigunak komeni»-.

OBSESIONATZEAREN ARRISKUA

Baina elikaduraren garrantzia ahaztu gabe, denak bat etorri ziren esatean horrek ezin diola kalte egin fisikoa bezain garrantzitsua den osasun mentalari. Eta Ander Gonzalezen ustez, horretarako gakoa izan daiteke ongi kozinatzen jakitea: «Hortxe dago arazoa. Kirolean 'elikatu' aditza erabiltzen da, eta elikatu hemen atzean ditugun arrainak ere elikatzen dira. Lortu behar dena da janariarekin burmuinari ematea behar duena pozik eta baikor bizitzeko. Elikadura horri buelta bat eman. Oilaskoa jan behar bada, jan, baina petxugari egun batean currya botatzen badiogu, bestean piperrautsa eta beste etxean egindako frijitu goxo bat, ba gutxienezkoa petxuga da».

Eta kirolaria izan ez arren, bere jardura profesionalean izandako esperientzia jarri zuen adibidetzat: «Bai bizitzan eta bai kirolean burua ongi

edukitzea gakoa da. Zuk kozinatutakoa jateak sekulako poza ematen du, eta besteei janaria prestatu eta zoriondu egiten zaituztela ikusteak zer esanik ez. Nik klaseak ematen nituen Basque Culinary Centerren jende helduarentzat, eta ikusgarria zen nola itzultzen ziren asteartetan, asteburuan prestatutako bazkariak edo afariak arrakasta izan zuela ikusita. Nik uste kirolean ere horrela dela. Burua ongi badaukazu, pozik bazaude, errendimendua ere hobea izango da», gehitu zuen.

Pau Etxanizek ere askotan aipatu zuen «oreka» kontzeptua: «Niri asko gustatzen zait jatea, baina badakit ga-

Beste lau hizlariak, Ana Grandio dietistaren hitzak arreta handiz entzuten.

Maialen ANDRES | FOKU

Denak bat etorri ziren benetako aditu eta profesionalekin lan egitearen garrantzia nabarmentzerakoan. Ana Grandiok gehitu zuen osasungintza arloan ere dietista eta nutrizionisten presentzia handitzea komeni dela

Elikadura zaintzeak sakrifizio bat suposatzen du askotan, eta horrekin ere kontuz ibili behar da, osasun fisikoa bezain garrantzitsua delako osasun mentala. Oreka hori aurkitzeko gako batzuk eman zituzten parte-hartzaileek

rrantzitsuena oreka dela, bizitzan oro har bezala. Muga batzuk ez gaitzitea, edo otorduetan erregulartasun bat mantentzea. Ni ez naiz gozozalea, adibidez. Informazio asko dago gaur egun. Horren aurrean nik egin dudana da konfiantzazko pertsona bat bilatu, zuri ongi doakizuna, eta hori ongi egin saiatu. Aldaketa gehiegi ere ez dut uste onuragarria denik».

Ricardo Urizek, bere aldetik, noizean behin salbuespen bat egitearen onura defendatu zuen, psikologikoki lagungarria delako. «Kirolari profesionalak elikaduraren zati bat sakrifikatu behar du bere jarduerak hala eskatzen duelako, baina hori gogorra da. Eta horregatik, zenbait dietistak esaten dizute astean behin salbuespen bat egiteko, psikologikoki ere parentesi horrek bere garrantzia duelako».

Hori entzundakoan, Grandio dietistari begiratu zioten guztiek, baina berak ere arrazoiak eman zion: «Nik beti defendatzen dut osasun mentala ere garrantzitsua dela, eta noizean behin lagunekin bazkari bat egitea lagungarria izan daitekeela. Egunerokoan gauzak ongi egitea da garrantzitsuena».