La importància de menjar bé

L'exfutbolista Sergi Mateo, «Mate», ha reorientat la seva trajectòria professional com a nutricionista del primer equip del Girona



Mate, ahir a Ripoll, conversant amb el migcampista del Girona, Àlex Granell.

Perquè un futbolista professional competeixi al màxim nivell s'han de tenir en compte un seguit de factors que influeixen en el rendiment. S'ha de tenir una bona preparació física, bons coneixements tàctics, un mínim descans diari i, també, una excel·lent nutrició que complementi el treball més purament físic i esportiu d'un esportista. Al Girona tenen clar que aquest últim aspecte és imprescindible i en Sergi Mateo, més conegut com a Mate, és el nutricinista del club i s'encarrega, sota la supervisió del serveis mèdics, de preparar els àpats als futbolistes i de donar consells sobre quins són els millors hàbits d'alimentació.

«Els jugadors del primer equip esmorzen i dinen cada dia junts i, a més, se'ls diu què és el més adequat per sopar. És molt important que tinguin confiança amb mi perquè els pugui gestionar els plats», assegura el nutricionista olotí, que enguany forma part del cos tècnic del Girona i viatjarà amb l'equip per supervisar, també, l'alimentació en els desplaçaments. El treball d'en Mate dins l'estructura del primer equip –també es cuida de la nutrició del Peralada-Girona B, el juvenil i dona consells a la resta d'equips de futbol base–, és un complement a la feina que fan els preparadors esportius, els fisioterapeutes o els readaptadors, tots ells molt importants pel correcte funcionament de l'equip. Afirma que Pablo Machín [http://www.diaridegirona.cat/tags/pablo-machin.html] dona «molta importància» a aquest àmbit de treball i que «és important per mi que em consultin, que em demanin dubtes sobre la seva alimentació sense problemes, si existeix aquesta confiança els resultats encara són més bons».

«M'he hagut de posar molt les piles per arribar al món professional. He comès errors, els he solucionat i tinc un entorn que m'ha exigit molt per créixer», destacava el nutricionista del Girona. Realment sí que se'l veu feliç fent la seva feina. I això que quan va acabar la carrera de nutrició no tenia en ment dedicar-se al món del futbol, però la seva parella, la Carla, el va empènyer per agafar aquesta branca i a arribar fins a on ha arribat. El protagonista destaca que «jo volia treballar en temes d'alimentació infantil, però la meva xicota em va dir que em dediqués a la nutrició esportiva i li ho he d'agrair, n'estic encantat». En Mate l'any passat ja treballava amb el Girona, però enguany s'hi dedicarà exclusivament. De moment ja s'ha apartat del futbol, disputant l'última temporada amb el Manlleu a Tercera i té una consulta a Olot, on cada vegada pot atendre a menys persones. «El meu somni sempre va ser arribar a Primera Divisió [http://www.diaridegirona.cat/esports/futbol/primera-divisio/equips.html] com a futbolista, no va poder ser però ho he aconseguit d'una altra manera», destaca Mate, que va tenir diferents propostes per seguir jugant que, de moment, ha descartat «perquè em vull dedicar exclusivament a la feina de nutricionista al club». «L'any passat em trobava que mentre estava entrenant no podia atendre els missatges dels jugadors i no vull que això torni a passar», diu, afegint que «molts dels jugadors que surten a

sopar fora un dia de cada dia em diuen que miri la carta del restaurant i els aconselli quins plats a escollir».

Amb la visita del City a Montilivi, en Mate va poder parlar amb la Sílvia Tremoleda, nutricionista de l'equip que entrena Pep Guardiola. «Tenir el seu suport també m'anirà molt bé, quan coincidim ens trobem i estem en contacte permanent», va dir.

Sergi Mateo és també un punt de suport per a altres nutricionistes de clubs professionals. «Em truquen i em demanen consells, ajuda, sobretot, per com estructurar el nutricionista dins el club».

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/girona-fc/2017/09/05/importancia-menjar/865708.html?utm_source=rss