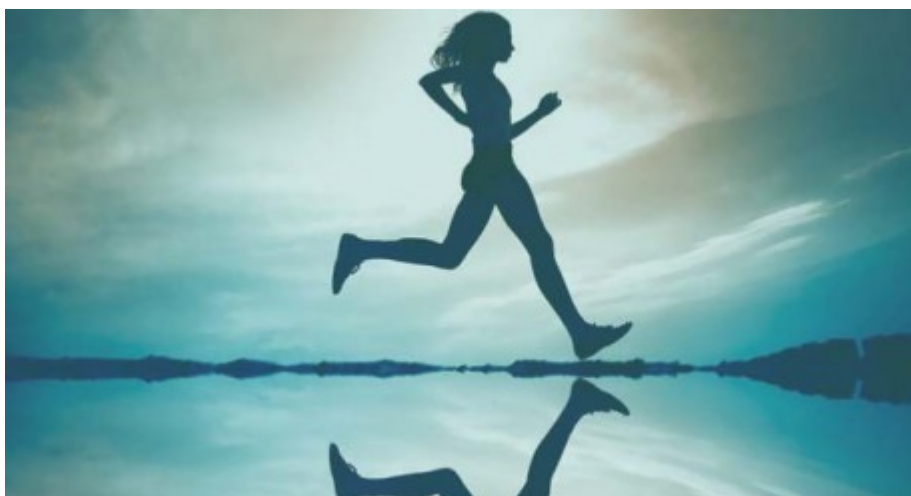


# MALALTIA DE CROHN I ESPORT



La malaltia de Crohn és un procés inflamatori crònic del tracte intestinal principalment. Encara que pot afectar a qualsevol part del tracte digestiu des de la boca fins a l'anus, més comunament afecta la porció més baixa de l'intestí prim (ili) o l'intestí gruix (colon i recte).

Quan un esportista busca a la xarxa informació sobre la Malaltia de Crohn (MC) i el seu impacte a l'hora de practicar esport, es dona compte de que les dades existents no són gaire àmplies. A més a més es trobarà sovint amb informacions contradictòries, per la qual cosa no sap si fent esport realment empitjorarà la seva malaltia o tot el contrari, li ajuda a combatre els símptomes.

L'explicació es que aquesta malaltia no es massa comú, i poc coneguda, afectant a una part molt reduïda de la població. També és cert, que el nombre d'esportistes que la experimenta no és elevat.

Molts nutricionistes asseguren que els esportistes amb la malaltia de Crohn solen deixar l'entrenament de costat perquè pensen que es trobaran pitjor.

## **Relació de la malaltia de Crohn amb l'esport**

La primera cosa que hem de dir es que un malalt que es trobi en un període d'activitat, en el cas de patir Crohn amb un brot, l'única cosa que

necessitarà serà descans i tranquil·litat. D'aquesta forma, aconseguirà que els seus símptomes no s'agreugin i es recuperarà abans.

Però, si el malalt de MC es troba en una fase de remissió o d'inactivitat es considera igual que qualsevol persona; és a dir, que no haurà d'existir cap impediment a l'hora de practicar esport. Pot tenir una vida activa si s'ho proposa. En aquest cas, no hi ha cap problema en ser esportista amb la malaltia de Crohn.

L'estrès és un dels principals enemics d'aquesta malaltia. L'estrès és capaç d'afectar de forma molt negativa al sistema defensiu del cos fent que es debiliti i que la malaltia pugui desplegar la seva màxima activitat.

Aquí és on entra en joc l'esport ja que es considera l'aliat perfecte capaç d'equilibrar els nostres nivells d'estrès i ajudar-nos a allunyar-lo completament de la nostra ment. La relació amb les persones, la generació d'adrenalina, el moviment i la sensació d'haver posat en moviment el nostre cos serà vital per mantenir els símptomes d'aquesta malaltia a bon port.

### **Alguns dels millors esports per practicar patint Crohn**

En realitat donarà igual l'esport que desitgis practicar. Pots decantar-te per la natació, tennis, bicicleta, córrer.

Hauràs de tenir un petit detall a considerar. Qualsevol esportista sap que a major esforç, major aportació de nutrients necessitarà el seu cos per poder funcionar. El problema dels pacients que tenen malaltia de Crohn és que aquesta aportació de nutrients pot ser superior. Per això, el podem tenir controlat si sabem identificar quals són els límits del nostre cos i tenir-los sempre controlats per evitar qualsevol tipus de problema de cara al futur.

També hem de seguir una dieta equilibrada. Si tenim algun dubte sempre podem anar a un nutricionista especialitzat que sigui qui s'encarregui de confeccionar-nos una dieta personalitzada tenint en compte els símptomes de la malaltia, el tipus d'entrenament que estem portant, així com qualsevol altre tipus de factor que pugui arribar a influir-nos.

Alguns esportistes que pateixen la malaltia asseguren que un dels esports que millor funciona és la natació. Es considera un entrenament poc

agressiu perquè no sotmetem a un esforç tant elevat a les nostres extremitats. A més a més, ens ajudarà a controlar la respiració, a controlar també el pols cardíac i a allunyar els nivells d'estrès.

Per altre banda, la natació és una poderosa aliada per eliminar les tensions acumulades en els nostres músculs. Ara bé, sempre és millor practicar-la amb un professor especialitzat, ja que si no es segueixen les tècniques adequades es pot patir algun tipus de lesió a la zona de l'espatlla i del coll,... cosa que un pacient de MC ha d'evitar, més dolor encara.

En definitiva, es considera un esport molt complet on treballarem tots els músculs sense forçar-los al límit.