

L'ESPORT AJUDA A TENIR UN BON TRÀNSIT INTESTINAL

16 octubre, 2017



El restrenyiment és un problema que afecta a moltes persones i condiciona la seva forma de vida. Són moltes les causes per les que es pot produir aquest malestar, que en moltes persones esdevé en crònic. Una de les millors formes de combatre'l és amb la pràctica de l'esport.

La pràctica esportiva regularment és perfecte per mantenir un sistema digestiu actiu, ja que l'esport ajuda a augmentar la mobilitat intestinal, i per tant a obtenir un bon trànsit dels aliments en els nostres intestins evitant problemes puntuals i malalties.

Per què és important tenir un bon trànsit intestinal?

Perquè ens ajudarà a millorar l'assimilació d'aliments a més a més d'eliminar millor toxines acumulades en l'organisme. Aquesta circumstància fomentarà el millor aprofitament dels aliments i els seus nutrients. Per això, és important tenir en compte la importància de gaudir d'un bon trànsit intestinal. Els practicants de futbol no tindreu problemes, però si algun familiar o amic té una vida sedentària seria bo animar-lo a tenir una vida més activa, caminar cada dia, per exemple.

Formes d'accelerar l'intestí a través de l'esport.

Quan més exercici intens fem, millor trànsit intestinal. Un clar exemple, és la carrera o qualsevol altre activitat aeròbica. Quan més intens és l'exercici més s'accelera el nostre metabolisme. Això comporta un major moviment intestinal que ens ajudarà a eliminar molt millor els residus de l'organisme i facilitarà la digestió.

Fer abdominals també ens ajudarà considerablement a l'hora d'aconseguir un perfecte trànsit intestinal. L'exercici en aquesta zona agilitzarà els moviments intestinals i, per tant, el moviment del bol alimentari a través de l'intestí. Una bona manera de millorar el seu pas per l'organisme.

Tampoc hem de deixar de costat el tema de l'alimentació, doncs la fibra és essencial a l'igual que una correcta hidratació a l'hora d'aconseguir un bon trànsit intestinal. Si aconseguim ser constants aconseguirem mantenir un perfecte trànsit i una regularitat excel·lent.