

PER QUÈ RETENIM LÍQUIDS DESPRÉS DE FER EXERCICI?

20 agost, 2018

☒ Després d'una sessió d'entrenament intens, és possible sentir-se inflat i pot ser que, després de pesar-te a la bàscula, vegis que has guanyat pes. Per què?

Tant la càrrega de pes com a i fins i tot l'exercici de resistència poden causar petits estrips fibril·lars. Quan més intens és l'entrenament, més trauma li donarem al nostre cos. Una manera de que aquest es defengui contra una lesió major després de produir-se consisteix en rodejar la zona afectada amb líquid. Per això, la bàscula pot reflectir aquest pes extra, per la qual cosa no és apropiat pesar-se una vegada realitzat un entrenament. L'efecte és temporal, encara que pot arribar a durar varius dies.

La retenció d'aigua després de l'exercici és un problema comú, particularment entre aquells que estan començant un nou programa d'exercicis o d'entrenament. Raons com la climatologia, sobre tot si juguem com és el cas del futbol a l'aire lliure amb una temperatura exterior massa elevada.

Les dones són més propenses a la retenció d'aigua degut a les fluctuacions hormonals durant el cicle menstrual, especialment després de l'exercici. La retenció de líquids pot arribar a ser pitjor i més imprevisible quan s'aproxima a la menopausa. Prendre hormones anticonceptives també podria incrementar la retenció de líquids. Per això, és important fer exercici i mantenir una alimentació saludable.

El més fàcil per eliminar aquest excés de líquids de forma ràpida pot ser tant simple com beure més aigua. Encara que sembli contraproductiu, quan més es begui, més líquid s'expulsa. S'ha de tractar de limitar també el consum de sodi

com sigui possible després dels entrenaments per minimitzar la inflor. És apropiat portar una dieta d'aliments integrals, principalment a base de verdura i fruita. Moltes persones també troben beneficis en massatges que ajuden per la recuperació muscular i la redistribució de fluid a través del cos.

Evitar els símptomes requereix d'una bona hidratació abans i durant l'exercici per evitar la deshidratació i la retenció d'aigua posterior. Especialment, després del mateix, per evitar el temut flat. La hidratació és el millor aliat per evitar la retenció de líquids.