

# PER QUÈ A VEGADES VOMITEM DESPRÈS D'UN ENTRENAMENT O PARTIT?

31 octubre, 2018



Sentir malestar després de fer exercici és una cosa amb la que la majoria d'esportistes està familiaritzat. Les nàusees i vòmits induïts per l'exercici solen aparèixer poc després de finalitzar l'activitat però també poden produir-se durant el desenvolupament d'un entrenament o partit de futbol. En principi, és normal que es degui als processos fisiològics propis de l'activitat física i remetin amb el repòs i restauració del balanç hídric i electròlits. Aquestes són les causes més freqüents:

## Deshidratació

La pèrdua de líquids a través de la suor durant la realització d'exercici pot provocar deshidratació. La suor és imprescindible per disminuir la temperatura corporal, la qual augmenta durant l'activitat física, però amb ella es perd aigua. Si aquesta pèrdua d'aigua no es reposa, el volum de sang en circulació disminueix, així com la pressió sanguínia, el que pot provocar nàusees i vòmits entre d'altres símptomes.

## Hiponatremia i hiperhidratació

Si la deshidratació pot causar nàusees i vòmits, l'excés d'hidratació també. Quan es realitza una activitat física intensa es sua abundantment i per preveni la deshidratació es recomana beure deforma freqüent abans, durant i després de l'exercici. Però beure massa aigua també té conseqüències negatives.

Un dels principals efectes de l'excés d'hidratació és la hiponatremia (concentració de sodi en sang menor a 100 mmol/L. A l'augmentar el volum d'aigua en el cos, el sodi queda més diluït i la seva concentració es fa menor. El mateix succeeix amb la concentració d'altres electròlits. La hiponatremia es manifesta amb diversos símptomes, entre ells els més freqüents i els primers en aparèixer són les nàusees i els vòmits. Per evitar la hiponatremia es recomana la restauració hídrica mitjançant la ingesta de begudes isotòniques, mai energètiques. Aquestes aporten aigua i sals minerals amb una concentració adequada per prevenir la hiponatremia.

L'efecte de l'excés d'hidratació es pot veure accentuat després de fer un exercici intens degut a l'activació de l'ADH (hormona antidiürètica). Aquesta hormona inhibeix la producció d'orina als ronyons i els seus nivells augmenten al fer exercici intens amb l'objectiu de mantenir el balanç hídric i contrarestar l'aigua i minerals perduts amb la suor. Al beure relativament grans quantitats d'aigua amb alts nivells d'ADH, les possibilitats de que es produeixi hipervolemia e hiponatremia serien majors.