

# PODEM ENTRENAR AMB LA GRIP?

16 gener, 2020



La pauta mèdica estableix un límit clar a partir del qual l'esport és contraproduent i està contraindicat: si tenim símptomes propis d'un procés gripal com dolor muscular i de pit, el dolor propi d'angines i, naturalment, en cas de tenir febre. L'exercici moderat durant una grip o refredat no està contraindicat si els efectes de la malaltia són lleus, per exemple, una congestió, esternuts o els ulls vermellors. Però, insistim, si hi ha símptomes com la febre, cansament extrem o dolors musculars, l'esportista haurà d'estar de dues a quatre setmanes per recuperar-se progressivament abans de retornar a l'entrenament intensiu.

Patir un refredament o un procés gripal implica que el teu cos té una infecció respiratòria causada per un cert nombre de virus. Aquest procés obliga al teu organisme a realitzar un esforç addicional per intentar combatre aquests elements externs. Un dels efectes més coneguts d'aquesta lluita és la febre: l'augment de la temperatura corporal per sobre del normal.

Està demostrat que durant una malaltia respiratòria hi ha una reducció de la capacitat funcional del cor i del mateix cos humà. Entre altres conseqüències per l'organisme, la freqüència cardíaca augmenta en termes genèrics en 2,44 batejos per minut amb la pujada d'1,5 °C de la temperatura del cos. La freqüència cardíaca en repòs al matí es veu incrementada entre deu i vint batejos quan estem malalts. La febre també requereix més oxigen. Per cada augment de 1 °C per sobre dels 37 °C, el consum d'oxigen s'incrementa un 13%. Són alguns paràmetres que ens demostren el treball extra que fa el nostre organisme quan patim una grip o un fort refredat. Practicar esport, significa realitzar un sobreesforç. Si a més ho fem malalts, limitarà el nostre cos a l'hora de lluitar

contra la malaltia i pot posar en perill el nostre cor. Per tant no és recomanable fer cap mena d'activitat física si ens trobem malalts. Però, depenent del tipus i la fase de la malaltia, els experts assenyalen que podem realitzar exercicis com sortir a caminar. Si tenim mal de cap, dolor de gola i, fins i tot, congestió nasal, es poden fer algunes activitats moderades. Durant la reducció del rendiment en l'activitat és a causa de un refredat, és recomanable moderar l'activitat planificant càrregues de treball inferiors. A més, la dieta, el repòs i especialment la hidratació durant aquests dies.

Però, si una persona presenta símptomes com febre, congestió al pit, nàusees o dolors musculars, no és recomanable fer exercici físic. És el moment d'esperar a reiniciar els entrenaments, una vegada que la febre, la debilitat i el cansament que la grip produeix hagin desaparegut pel complet.