

# EL DOLOR ABDOMINAL TRANSITORI A L'ESPORT, EL QUE ANOMENEM "FLAT"

Els practicants d'un determinat esport o activitat física han sentit alguna vegada aquell punt molest que anomenem flat que ens impedeix realitzar la resta d'un entrenament, partit, o practica el nostre esport favorit d'una forma còmoda o confortable.

Tècnicament els metges anomenen el flat com a dolor abdominal transitori. És una patologia que no és greu i que es caracteritza per un dolor que sorgeix en la porció superior de l'abdomen per sota de les costelles. Habitualment es localitza a la part dreta, comença amb un dolor suau durant l'exercici, agreujant-se amb el temps i l'esforç continua, desapareixent lentament si disminuïm l'exercici d'intensitat o si simplement l'aturem.

Aquest dolor abdominal transitori pot arribar a ser molt fort, violent, com si fos una ganivetada que provoca una gran dificultat per mantenir la respiració obligant a l'esportista a aturar la seva activitat física. Si bé és cert que rarament porta associats vòmits o marejos, aquest dolor provoca un problema psíquic, doncs l'esportista que comença a sentir-lo pensa que el seu rendiment competitiu es veurà perjudicat donant lloc a un increment de la molèstia.

El dolor abdominal transitori o flat ha de ser interpretat com una malaltia amb entitat i simptomatologia pròpies que li permetin poder ser identificat i clínicament diagnosticat.

Causes del dolor abdominal transitori

## **L'excés de gasos a l'intestí poden causar flat**

Per excés de producció de gasos per la flora intestinal es pot produir un molest punt costal. Els aliments rics en glúcids, fibra o líquids amb gas, a vegades aboquen a formació de molts gasos en l'intestí que provoca dolor. A més, s'ha d'evitar una dieta a la qual no estiguem acostumats o no ingerir un excés d'aigua amb gas durant l'exercici.

Si la sensació de la flatulència és elevada, estan indicades les infusions a base de carminatius, com menta-poliol, camamilla, ... Si això no fos

suficient, es poden administrar substàncies com dimeticona o dimetilpolisiloxano sempre amb consulta prèvia amb un professional.

### **Un escalfament deficient pot causar flat.**

L'exercici porta amb si mateix una redistribució sobtada de la sang a favor de la musculatura exercitada per la qual cosa provoca una alteració de la perfusió sanguínia deixant parcialment transitòriament l'abdomen sense oxigen, moment en el qual apareixen les molèsties i el dolor.

El fetge (part dreta) i melsa (part esquerra) són importants reservoris de sang, durant l'exercici desplacen part de la sang de reserva i en ser contrets estimulen les múltiples terminacions nervioses que innerven les seves càpsules provocant l'aparició del dolor.

### **Males digestions poden provocar flat**

Generalment acompanyades de nàusees i vòmits o dolors en la regió mediana de l'abdomen. Solen produir-se per no respectar l'interval de temps de 2 o 3 hores entre l'últim dinar i la competició o entrenament en qüestió.

Alteracions inflamatòries de la vesícula i de les vies biliars

Molts esportistes víctimes del flat, presenten aquestes alteracions com a conseqüències de les càrregues de treball físic estressants. Durant l'esforç físic després d'un menjar copios pot produir-se un èxtasi de la bilis en les vies biliars que provoca l'aparició de dolor en la part dreta de l'abdomen. Aquests esportistes mostren amb freqüència un mal sabor de boca als matins.

Espasmes musculars dels músculs abdominals, moviments de tracció dels lligaments verticals, colíte espàstica, colon irritable o híper acidesa gàstrica solen ser altres factors desencadenants del conegut com a flat.

A més, l'administració durant o immediatament abans de la competició d'aliments sòlids molt ensucrats, líquids molt ensucrats o ingesta excessiva d'aquests, poden desencadenar dolor abdominal, nàusees i vòmits.

### **Recomanacions pel flat**

- Procura oblidar-te del flat, aïllar-te d'aquest malestar.
- Executa la inspiració profunda pel nas estimulando així el diafragma i procura així relaxar-lo.
- Comprimeix intensament la zona dolorida.

Prevenió del punt costal o flat

- Tractant-se el flat d'un problema eminentment digestiu, és important

cuidar els aspectes alimentaris.

- Evitar beure aigua amb gas i begudes bicarbonatades ni ensucrades prèvies a la competició i/o entrenament.
- Evita dinars molt rics en glúcids complexos en el darrer dinar abans de la competició, doncs un excés dels mateixos poden causar problemes digestius.
- No hauries d'abusar d'aliments rics en lleguminoses en la dieta precompetició, ja que poden provocar gasos abdominals.
- Ingerir aliments de fàcil digestió en l'últim dinar, evitant un excés de greixos i plats molt condimentats.
- Has de respectar l'interval de tres hores entre el dinar i la competició.
- Evita l'ús d'aliments que mai hagis testat en el darrer dinar.
- En llocs d'avituellament durant la competició (curses) evita l'ús de sòlids si l'esforç físic és inferior a 2-3 hores i beu poc de cada vegada i de forma regular amb una concentració de glúcids no molt superior al 5%, a més és recomanable no ingerir pastilles de sal i de glucosa.
- En el cas de tenir diagnosticada acidesa gàstrica, harem de prendre les següents mesures: evitar brous de carn amb greixos vegetals, productes fumats, aliments conservats, begudes carbonatades, cafè, begudes alcohòliques... Aliments recomanats com els brous vegetals, plats amb poca carn (poc greix), peixos acompanyats de vegetals i llegums, llet, ous i mel.
- En el cas d'alteracions vesiculars i vies biliars evita tots els aliments que estimulin la secreció biliar o causen contracció de les vies biliars. S'han d'evitar greixos en general, plats molt condimentats i rics en greixos com els fregits, carn amb molta grassa, gelats, begudes molt fredes i fruites àcides. Els aliments de preferència són les sopes de llegums, peix i carn magra sense greix, llet i derivats, fruites no àcides.