L'ESPORT AMB FRED FUNCIONA MILLOR

5 gener, 2021

L'hivern és el millor moment per practicar el nostre esport favorit, en aquest cas, el futbol. Aquesta afirmació és científica. Un informe elaborat per la Universitat d'Essex (Regne Unit) afirma que els beneficis de l'activitat física són majors si ho practiquem a l'aire lliure, en un entorn natural i respirant aire net. Segons els experts, córrer per camins naturals és el millor exercici per les extremitats (pels canvis de direcció i els desnivells del terreny) que no fer-ho sobre la cinta al gimnàs. Als beneficis de moure l'esquelet s'afegeix una reconfortant-te sensació de llibertat impossible d'aconseguir en espais interiors que a més predisposa a les relacions socials, augmenta l'autoestima i millora l'estat d'ànim. Ara bé, en ple hivern pots plantejar-te si verdaderament és saludable sortir a jugar a futbol, fer running, sortir amb la bicicleta, esquiar… amb temperatures sota zero. Doncs també. És més, fer-ho en aquestes condicions fredes et reportarà fins i tot més beneficis que fer-ho amb calor.

Cremarà més calories

Amb la pèrdua de temperatura corporal, el nostre organisme es veu obligat a augmentar la seva activitat metabòlica perquè les cèl·lules consumeixin més energia i la transformin en calor, el que suposa una major despesa de calories.

Per tant, si al fred li sumem l'exercici físic, incrementem la despesa energètica per dues vies: per un costat, les contraccions dels nostres muscles durant l'exercici impliquen una important despesa calòrica i, per altre, per a corregir els desequilibris de temperatura, aire i líquids corporals que l'exercici ocasiona, el nostre organisme ha de mantenir processos actius que també consumeixen energia.

Reforçarà el seu sistema immunitari

Un treball publicat al Journal of Applied Physiology el 1999 va concloure que l'exposició al fred sota els efectes de l'exercici augmenta el nombre de leucòcits i granulòcits, responsables del funcionament del sistema immunitari. Però quan una activitat molt exigent o perllongada en el temps li sumem una temperatura exterior excessivament baixa, l'efecte pot ser el contrari i debilitar el nostre sistema immune. Per tant tot té els seus límits. Les persones grans, les que pateixen problemes respiratoris, com asma, o els immunes deprimides, han d'evitar les hores més gèlides. Si el termòmetre marca menys de zero graus, han de procurar no sortir al carrer, sobretot a fer exercici, perquè quan aquest és realitzar amb fred, no dóna temps a què l'aire que entra en els pulmons s'escalfi i humidifiqui tant com quan s'està en repòs. Llavors es converteix en un irritant pel sistema respiratori d'aquestes persones.

Millorarà el seu rendiment físic

Sí, però abans de posar-se en marxa s'ha de fer un escalfament per evitar possibles lesions i promoure l'eficiència metabòlica. En el cas contrari, el fred podria provocar-li molèsties musculars molt doloroses, a més d'impedir un òptim rendiment esportiu.

Preses totes aquestes precaucions, la pràctica esportiva amb fred millorarà la nostra forma física. La raó: per tolerar la falta de calor i l'exercici el nostre organisme s'ha d'adaptar. Aquestes adaptacions li fan més fort i milloren la seva condició en molts aspectes: augmenta la capacitat cardíaca, s'incrementen els litres totals de sang i els litres d'aire per minut que som capaços de respirar a alta intensitat d'exercici, a més que creixen les cèl·lules musculars.

Mantindrem a ratlla la depressió estacional

És la conclusió d'una investigació publicada el 2014 per la prestigiosa Clínica Mayo (USA. Segons els especialistes que la van porta a terme, l'exercici físic allibera substàncies químiques del cervell -neurotransmissors, endocannabinides i endorfines – que ajuden a recobrar estar del benestar. Si ens quedem a casa sense moure'ns i no aprofitem les poques hores

de llum que hi ha, que també estimulen, és molt fàcil sentir-nos baixos d'ànims.

Estaràs millor hidratat

Un dels majors perills de practicar esport a l'estiu és la deshidratació, un quadre amb moltes menys probabilitats de presentar-se durant l'hivern, ja que perdrem menys aigua a través de la suor. Respecte a aquest avantatge, amb exercici augmentem la quantitat de plasma a la sang, que està composta per aigua en un 90 %, el que afavoreix la hidratació en aquests mesos en els quals beguem menys.

És molt important protegir-nos del fred. El cap i el coll, que és per on més calor perdem, allunyades del centre del cos -com els peus i les mans, amb major tendència a la congelació-.

A l'hora de vestir-se ho hem de fer amb tres capes: la primera hauria de ser hidròfuga, és a dir, que expulsi la suor i ens deixa humits. La segona hauria de ser tèrmica. I l'última prendre hauria de ser un tallavent impermeable i transpirable. I, per descomptat, just després de fer esport hauríem d'abrigar-nos bé, malgrat que tinguem calor, per evitar quedar-nos fred.

Font: El País