

# ACIDESA D'ESTÓMAC, UN MALESTAR HABITUAL EN L'ESPORT

5 març, 2021

Segurament que a tots ens ha passat en alguna ocasió que quan practiquem esport solem desenvolupar un malestar estomacal que es coneix com a acidesa. Una situació incòmoda que ens dificulta l'activitat, però que es pot solucionar.

L'acidesa d'estómac es produeix per un excés de secreció d'àcids estomacals que acaba per produir-nos una sensació de cremor i reflux dels aliments consumits que en la majoria dels casos nens resulta incòmode i pot arribat a produir dolor. És important saber els motius que ho causen i les mesures que hem de prendre al respecte per evitar que es produeixi.

No totes les persones tenim el mateix estómac ni assimilem de la mateixa manera els aliments, alguns de nosaltres per raons biològiques posseïm un estómac més delicat enfront de determinat tipus d'aliments que necessiten una major secreció àcida per digerir-se, una cosa que pot afectar en gran manera al nostre estómac i produir-nos les temudes molèsties de l'acidesa d'estómac.

Abans de tot, si patim habitualment aquest malestar hem de portar una alimentació adequada. Si l'acidesa és habitual, el primer que s'ha de fer és anar al metge. Haurem d'adaptar la nostra alimentació a la situació de l'estómac. Evitar aliments forts i rics en greixos és fonamental, ja que digerir-los significa que el nostre estómac patirà més.

Els aliments rics en proteïnes tampoc són molt recomanables, ja que la seva assimilació és complexa i augmenta la pressió del càrdies, dificultant encara més la digestió. El mateix succeeix amb els aliments molt condimentats o massa picants. Les verdures crues també són un impediment per una bona digestió, ja que normalment fermenten en l'estómac dificultant més la digestió al rellentir-la.

Però no només els aliments són les causants d'una mala

digestió i la consegüent acidesa, sinó que existeixen diferents accions quotidianes que contribueixen. Fumar i consumir masses begudes gasoses pot ser el detonant. Igual que tenir massa pressió i nerviosisme al llarg de la jornada, ja que l'estrès a moltes persones se'ls hi acumula en l'estómac i acaba desembocant en acidesa.

Algunes postures com acostar-nos després de dinar pot ajudar a crear acidesa, el mateix que flexionar el tronc habitualment mentre estem fent la digestió, que és un dels principals problemes dels quals fem esports, anem a un gimnàs a fer tantes postures en les quals intervé el tronc acabem generant per evitar aquest problema.

Uns hàbits de vida sans ens ajuden en gran manera a solucionar un malestar que afecta molta gent i que hem de posar remei perquè no vagi a més i acabi desembocant en problemes majors. Utilitzar protectors estomacals ens pot ajudar, però sempre amb prescripció mèdica.