EXERCICI I UNA BONA DIGESTIÓ

30 març, 2021

Per alguns estudis, la dispèpsia, comunament coneguda com a ‘mala digestió’ afecta al voltant d’un 20 per cent de la població en els països del nostre entorn, especialment a partir dels 40 anys i amb una distribució similar entre homes i dones.

La digestió és la manera amb el que el nostre organisme assimila els nutrients que es troben en els aliments que consumim. La dispèpsia comporta una sèrie de dolors en la zona abdominal, com la sensació d’estar saciat després d’una petita ingesta d’aliments amb la conseqüent pèrdua d’apetit, la plenitud abdominal superior, distensió abdominal, nàusees i vòmits.

Especialistes assenyalen com algunes de les possibles causes de la dispèpsia els hàbits alimentaris com el consum de cafè, xocolata, espècies picants, alcohol i altres aliments rics en greix i la intolerància a determinats productes i situacions d’estrès o trastorns psíquics.

Per poder fer front a aquest tipus de molèstia, l’exercici físic resulta beneficiós per l’aparell digestiu perquè:

• L’esport augmenta el metabolisme i accelera el procés digestiu, evitant la sensació de pesadesa i reduint el risc d’estrenyiment.

• Afavoreix el trànsit intestinal, regula els hàbits

d’evacuació i prevé l’estrenyiment, la diverticulosi i disminueix el risc de patir càncer de còlon.
• Redueix l’estrès i els símptomes digestius associats a aquest. Afavoreix a les persones amb síndrome de colon irritable o gastritis.
• Millora el control de l’apetit en provocar canvis hormonals, per la qual cosa ajuda a evitar ingestes copioses que generen molèsties gastrointestinals.
També ajuda a millorar la força i el to muscular. Sense oblidar que l’activitat física diària contribueix a la pèrdua de pes i prevé l’obesitat. La pràctica d’exercicis aeròbics com el ciclisme, el ioga, la natació o pilates, afavoreixen a persones amb trastorns digestius com el reflux gastroesofàgic o la malaltia de Crohn i són els més eficaços per evitar els símptomes de dispèpsia.
Per altra banda, els exercicis abdominals afavoreixen el moviment intestinal i amb ell l’evacuació dels residus alimentaris, a més d’accelerar el metabolisme, la qual cosa dóna lloc a un trànsit intestinal més ràpid.
És desaconsellable la pràctica d’activitats d’alt impacte, com corre a molta velocitat, en pacients amb desordres digestius servers, ja que això podria arribar a produir-les nàusees, diarrees o gastritis aguda.
Els efectes específics de l’esport sobre el sistema gastrointestinal i altres sistemes depenen de la intensitat i la durada de l’activitat que es realitzi.
Ara bé, ¿és bo fer exercici mentre fem la digestió? La digestió és un procés que requereix una gran aportació sanguínia que es concentra en l’aparell digestiu. A l’hora de realitzar qualsevol mena d’activitat física, hem de ser conscients que el nostre organisme requereixi major aportació energètica.
Per aquest motiu no és recomanable fer esport només havent dinat, sinó que s’hauria d’esperar com a mínim un parell d’hores. En cas de no fer-ho, el procés digestiu es podria veure interromput retardant el buidament gàstric i afavorint l’aparició de símptomes dispèptics.

L’alimentació prèvia a la realització d’algun esport o activitat física s’ha de basar en aliments rics en hidrats de carboni i baixos en greix i proteïnes. Amb poca fibra, evitant les begudes gasoses i menjars pesades.