

# COMBATRE L'ESTÓMAC FUTBOLISTES L'ACIDESA ENTRE DE ELS

23 setembre, 2021

No permetis que cap molèstia en l'estómac t'espatlli un bon entrenament o una competició. Són moltes les persones que pateixen aquest tipus de molèsties, que fins i tot poden tenir el seu origen en la pràctica de l'exercici. L'acidesa en l'estómac es tradueix en un ardor molt incòmode, que va pujant

per tot el cos fins arribat a la gola. El resultat final serà un maleter que ens obligarà a detenir la nostra sessió d'entrenament o partit, i fins i tot, pot arribar progressió. Per evitar-lo s'ha de saber on es troba l'origen i les causes. T'expliquem com combatre l'acidesa entre els esportistes.

### **Motius:**

Per regla general, aquesta sensació d'acidesa es deu al fet que no tanca bé la vàlvula que separa l'esòfag de l'estómac. Els àcids que participen en la digestió acaben per salpicar tot l'aparell digestiu provocant en nosaltres aquest malestar. Pot trobar el seu origen en la pràctica de l'exercici, en la ingesta de certs aliments o a conseqüència d'una hèrnia de hiat que ha de ser diagnosticada per un professional. La carrera és l'activitat física on solen aparèixer els ardors d'estómac amb més freqüència. Bàsicament perquè el reg sanguini es concentra en aquelles parts que estem exercitant amb l'esport, deixant en un segon pla l'aparell digestiu. Al final s'acaba provocant que la vàlvula no tanqui del tot i aparegui l'acidesa. En la mesura del possible haurem d'evitar la pràctica esportiva amb l'estómac ple perquè no passi això.

### **Suprimir de la dieta certs aliments**

Gran part dels problemes d'acidesa que arrossegueuen els esportistes i les persones que ho són es deu a l'alimentació. S'ha de portar sempre una dieta equilibrada, on no tingui cabuda per exemple substàncies excitants, els picants, cítrics com la llimona, productes àcids com el tomàquet, a més de reduir la ingesta de cafeïna. Altres motius que poden desencadenar aquest malestar en l'estómac són l'abús dels fregits i els greixos. Amb aquestes solucions que acabem de donar acabaràs amb qualsevol problema d'acidesa.

### **Per evitar la cremor d'estómac**

Quan et disposis a entrenar cal que ho facis l'estómac buit o deixis transcórrer almenys una hora i mitja des de l'última dinar. Hem de prestar a l'alimentació la importància que en té. En lloc de fer dos grans tiberis al dia sempre serà més convenient fer petits dinars cada tres hores. Quan notis que

els símptomes d'acidesa passen a convertir-se en un problema constant, el més adequat és consultar amb professional de la medicina. En aquest cas, és probable que l'exercici no sigui el principal responsable. Això no obstant, sempre s'ha d'apostar per la prevenció abans que apareguin les temudes molèsties, que et poden arribar a arruïnar un entrenament o partit. Si ets de què surt a córrer a primera hora del matí, procura esmorzar suau i tampoc hauries de excedir-te amb el sopar. Evita els dinars pesats i aliments com l'all.