

COM AFECTA L'HIPOTIROÏDISME I L'ESPORT

17 novembre, 2021

És possible complementar l'hipotiroïdisme i esport sempre amb les cures establertes. Però, en el cas que pateixis aquests símptomes hauries d'anar a un metge.

Per entendre bé aquest tema i problemàtica per molts, primer anem a aclarir què és l'hipotiroïdisme, quins són els seus símptomes per després veure de quina manera afecta aquest en

l'esport i quines solucions trobem.

Què és l'hipotiroïdisme

L'hipotiroïdisme és una malaltia que afecta la funció de la glàndula de tiroides, produint un descens de les hormones tiroides. Hi ha una sèrie de símptomes que presenta aquesta malaltia. Seria important saber quins aliments consumir i pateixes aquesta malaltia i ingredients que hauria d'evitar.

Quins són els seus símptomes

Alguns dels símptomes de l'hipotiroïdisme són:

- Falta d'energia, amb un augment de l'esgotament.
- Fatiga crònica.
- Depressió.
- Estrenyiment.
- Dolors tant articulars com musculars.
- Augment de pes, entre altres.

Com alleugerir l'hipotiroïdisme amb l'alimentació

L'alimentació pot ajudar-nos a combatre i compatibilitzar l'hipotiroïdisme amb l'esport. És per això que és necessari saber quins són els aliments recomanats per consumir si pateixes aquesta malaltia, així com els que has d'evitar.

Els aliments que hauries de consumir si pateixes aquesta malaltia

- Algues marines.
- Fruïtes.
- Verdures.
- Grans enters.
- Magnesí.

És recomanable beure molta aigua, així com fer exercici físic regularment per millorar el nostre metabolisme. És per això, que sense dubte, és de bona apreciació combinar l'hipotiroïdisme i l'esport.

Els ingredients a evitar

- Bròquil i kale.
- Blat
- Sucre refinada.
- Farina refinada.
- Coliflor crua.

- Sal industrial.
- Gran quantitat de cafeïna

Patir hipotiroïdisme i fer esport

Pels seus múltiples beneficis, l'hipotiroïdisme i l'esport són compatibles. I no només això, sinó que és clau per portar millor aquesta malaltia, ja que:

- Disminueix la depressió, ansietat i altres desajustos psicològics.
- Millora l'estat físic.
- Disminueix els riscos de patir malalties cardiovasculars.
- Redueix els dolors musculars i la fatiga.
- I, la més important: millora la qualitat de vida.

Com afecta l'hipotiroïdisme

La glàndula de la tiroide és la responsable de controlar el metabolisme. És per això, per la qual cosa, quan el cos es troba sa, és quan millor ens sentim. Això és així. Ja que els nivells d'energia i les respostes són òptims.

Però, si el tiroide no actua bé, el metabolisme s'alenteix. Així, ens sentim amb menys energia i cremem menys calories que aquests estadis òptims.

Estrès i hipotiroïdisme

Està demostrat que l'estrès, ansietat, mal descans i no realitzar una bona alimentació afecta negativament a l'hipotiroïdisme. Fins i tot, l'esport podria convertir-se en un factor potenciador de l'estrès.

Però, per això. Hem de tenir en compte quins tipus d'exercicis hem de realitzar. No es recomana fer exercicis de resistència cardiovascular durant un llarg període de temps.

Així, esports com spinning, running, o aeròbic durant més de mitja hora poden ser contraproductius, ja que s'associa a l'hormona cortisol, relacionada aquesta última amb l'estrès. És per això, per la qual cosa has de tenir en compte quin tipus d'activitat física has de realitzar per millorar i fer una bona combinació de l'hipotiroïdisme i l'esport.

Principis per fer esport si pateixes hipotiroïdisme:

Existeixen uns principis que ha de tenir clar si vols combinar hipotiroïdisme i esport.

- No realitzar exercicis cardiovasculars de moderada o de llarga duració.
- Du a terme l'activitat física en exteriors, ja que afavoreix l'absorció de vitamina D.
- No et fatiguis. Cada dia augmenta progressivament la càrrega de l'activitat que estiguis realitzant.
- Escull exercicis de força, ja que afavoreix la disminució del greix.
- No sobrepassar la mitja hora d'activitat física per no augmentar l'estrès.

Amb l'esport adequat podem millorar la malaltia. Per tant, esport i hipotiroïdisme són molt compatibles.