

COM AFECTEN ELS ANTIBIÒTICS EN EL RENDIMENT ESPORTIU

26 novembre, 2021

En l'època hivernal és comú passar per diversos processos infecciosos que ens poden portar al consum d'antibiòtics. Aquests afecten especialment a un grup particular de microorganismes com són els bacteris, però no tot microorganisme en el cos equival a patir una infecció. Però no tota infecció la causen els bacteris, motiu de més pel

qual no hauríem de prendre aquest tipus de medicament davant qualsevol infecció, i mai auto medicar-nos. Tots i totes heu notat alguns dels efectes secundaris de prendre antibiòtics com poden ser canvis a l'hora d'orinar (més o menys) i intestinalment pot donar diarrees. Aquests canvis poden produir una pèrdua d'electròlits i arribar a ser perjudicials, en aquest sentit, pel rendiment físic de l'esportista.

En aquest sentit, l'ús d'antibiòtics no és un factor de risc per si mateix a l'hora de contraindicar la realització d'exercici mentre els estem prenent. De fet, fer o no fer exercici durant la seva ingesta no depèn de l'ocupació antibiòtica, a excepció d'alguns casos assenyalats pel mateix mèdic, sinó de les alteracions que ens genera la infecció. I també, la forma en com el nostre cos s'ha adaptat a tot aquest procés. I és que, quan prenem antibiòtics, el nostre sistema immunitari es veu també debilitat. El nostre cos tractarà d'adaptar-se al medicament, i si no ho aconsegueix, l'esportista pot baixar sensiblement el seu rendiment.

Amb angines o malalties respiratòries és millor no sortir a córrer

Si tenim angines – es tracta d'una infecció d'origen bacterià – no hauríem de fer esport. Sobretot, si aquestes angines van acompanyades de febre. I és que el fet de tenir febre pot provocar-nos símptomes com dolor muscular i malestar general. Però ha de tenir clar que aquests símptomes la infecció, no els antibiòtics. La capacitat del nostre cos per adaptar-se a aquests símptomes va a determinar, en gran manera, tornar abans o després per adaptar-se a aquests símptomes determinarà, sobre manera, tornar abans o després de la nostra activitat esportiva habitual. És difícil establir un model universal perquè cada persona pot reaccionar de forma divergent.

Amb infeccions com pot ser la mononucleosi no hem de córrer llargues distàncies, ja que el nostre cos està patint un procés inflamatori en el fetge o la melsa. En el cas de pneumònies, bronquitis o malalties respiratòries similars,

també es desaconsella totalment fer esport, ja que pot agreujar els problemes respiratoris "derivats d'aquestes infeccions. Una vegada superades aquestes malalties i encara hàgim de prendre antibiòtics alguns dies més, podrem tornar a córrer amb total normalitat.

Probiòtics per minimitzar els efectes dels antibiòtics

En el cas de la pressa d'antibiòtics sigui indispensable – sempre establerta per part d'un professional de la medicina – també s'aconsella una petita adaptació en la nostra dieta. És molt bo prendre probiòtics, que minimitzaran la destrucció de la nostra flora intestinal, que és un dels efectes negatius que tenen els antibiòtics sobre el nostre organisme quan consumim aquest tipus de medicines.

ERRADA: Prendre antibiòtics per una grip

Un dels errors més estesos és el de la ingesta d'antibiòtics per combatre un virus. El virus de la grip seria l'exemple més clar. Això no obstant, prenent antibiòtics no resoldrem el problema d'origen. Tot el contrari existeix una certa tendència a recórrer a aquest tipus de medicaments que no siguin efectius en aquest cas i que inclús poden arribar a ser nocius. Els antibiòtics només són efectius per certes infeccions d'origen bacterià. I la grip té un origen habitualment víric, no bacterià. De fet, pot tenir un efecte contrari en destruir la flora bacteriana intestinal que actua com a barrera natural davant l'entrada d'agents infecciosos.