

# ÀCID L'ÀCTIC

2 febrer, 2022

Hi ha múltiples factors que produeixen la fatiga i l'esgotament durant i després de l'exercici. I un dels més famosos és l'àcid làctic.

Per l'esportista és important saber com funciona i com es pot reduir per millorar el teu rendiment esportiu i no sortir fatigat en cada entrenament o partit. Començarem definint què és l'àcid làctic.

**Definició:**

També conegut com a lactat, l'àcid làctic és una molècula que sorgeix quan el nostre cos utilitza glucosa com energia quan no hi ha oxigen en exercicis d'alta intensitat o durada mitjana. És l'organisme el que usa glucosa com a combustible i la degrada fins a l'àcid làctic, un compost que si no utilitzem o eliminem del nostre cos, pot produir-nos fatiga i influir de forma negativa en el rendiment de l'esportista. L'àcid làctic es produeix de forma natural en els nostres músculs durant els esforços a través del piruvat, un substrat clau per la producció d'energia, metabolitzat per l'enzim lactat.

Per tant, podem dir que l'àcid làctic ( $C_3H_6O_3$ ), té un paper fonamental en el metabolisme anaeròbic. SI realitzes peses amb grans càrregues o curses de gran velocitat l'àcid làctic pot afectar-te.

L'àcid làctic no és el desencadenant de les agulletes, malgrat que es va pensar que existia una relació. El cert és que influeix en la fatiga de l'esportista i, si no es controla, pot ser perjudicial per al seu rendiment.

Per què quan es genera molt àcid làctic, els enzims anaeròbics es veuen influenciats negativament donat que deixen de produir energia per proveir als músculs. L'excés d'àcid làctic afecta el calci present en els músculs, per la qual cosa la capacitat de contracció d'aquests també es veu limitada.

Per això, és necessari conèixer quin és el teu llindar d'àcid làctic i entrenar per reduir-lo i controlar-lo.

### **Eliminació de l'àcid làctic**

Hi ha mecanismes per reduir l'àcid làctic alt i controlar-lo perquè no acabi influint negativament en el teu rendiment esportiu. I la forma més fàcil de fer-ho és amb entrenament.

Adaptant el teu organisme a l'entrenament és possible que sigui el teu propi cos el que desplegui mecanismes d'adaptació que facin fluir l'àcid làctic per evitar que s'acumuli. I, en cas d'acumulació, permetre que els músculs el suportin d'una forma més efectiva, sense influenciar negativament en el teu rendiment.

Per aconseguir-lo correctament s'ha de tenir en compte

l'anomenat 'llindar de lactat': punt a partir del qual el lactat a acumular-se per sobre del nivell de repòs mentre fas exercici i a partir del que pots començar a sentir fatiga.

A més exercici intens, major acumulació d'àcid làctic

Per retardar aquest llindar només es pot fer obtenint amb entrenaments a intensitats altes amb recuperació. Com a sèries curtes. Bàsicament, es tracta de treballar el lactat a partir de la seva acumulació perquè el teu metabolisme termini per adaptar-se i ho toleri millor.

Dues persones amb el mateix consum d'oxigen poden tenir diferent rendiment a conseqüència d'aquest llindar de lactat. . Si tens un llindar al 85% tindràs més rendiment que una persona que tingui un percentatge inferior al teu.

S'ha de tenir en compte, que les persones que no practiquen cap activitat física cada dia tenen un llindar entre el 50-60%, mentre que entrenen habitualment poden arribar al 70-85%.

### **Aliments amb àcid làctic.**

Una altra forma de modificar l'excés d'àcid làctic és a través de l'alimentació. Aquests serien uns bons consells per incorporar-los a la teva dieta.

- Beure 250 ml d'aigua cada 20 minuts i durant l'entrenament. Si vols aportar el component alcalí pots beure aigua amb suc de llimona abans i després de l'activitat física.
- Ingerir aliments rics en aigua i vitamines del grup B.
- Menjar aliments més alcalins, com fruita, verdures, ametlles, llavors de carabassa, gira-sol i lli. També oli d'oliva.
- Incrementar el consum d'aliments rics en magnesi, com per exemple: espinacs, bledes, cols, sèsam, algues marines o llegums, entre d'altres.