

# L'ACIDESA D'ESTÓMAC DURANT L'ENTRENAMENT

27 març, 2023

Són molts els esportistes, inclosos futbolistes, els que han experimentat aquest molest símptoma mentre desenvolupaven la seva rutina d'exercici.

L'acidesa d'estómac és un problema que pot ser freqüent per alguns esportistes, encara independentment del moment en el qual sembla sempre s'ocasiona pels mateixos problemes

fisiològics.

L'estómac segrega xucs digestius molts àcids encara compte amb parets internes capaces de suportar tal acidesa així com una vàlvula que ho separa l'esòfag, però, quan existeix ardor d'estómac és perquè aquesta vàlvula no tanca correctament.

Aquesta deficiència a la vàlvula sol ocasionar-se generalment per uns hàbits de vida poc saludables, això no obstant, algunes patologies com l'hèrnia de hiat també la poden causar, és per això que aquest símptoma s'experimenta de forma freqüent és imprescindible anar al metge perquè es descarti qualsevol altre problema subjacent.

### **L'acidesa d'estómac i l'exercici físic**

Lamentablement encara ho s'hagi patit anteriorment aquest molest símptoma, el cert és que l'exercici físic pot provocar-lo causant una molesta sensació d'ardor que es percep a la zona del pit i la base de la gola.

Això tendeix a succeir amb més freqüència en aquelles persones que practiquen exercici cardiovascular, així ho mostra l'estudi científic publicat a la revista "Journal of the American Association, que assenyalava que el fet de córrer promovia en major grau l'acidesa d'estómac en comparació amb altres pràctiques esportives.

### **¿Com prevenir l'acidesa durant l'entrenament?**

Si estem entrenant l'acidesa d'estómac fa acte de presència el millor és deixar de fer exercici de forma progressiva, aquesta és la resposta més sensata, ja que la cremor ens pot estar dient que hi ha un sobre entrenament i mai convé forçar l'organisme més enllà dels seus propis límits.

No obstant això, quan parlem de prevenció si podem emprendre diverses accions per evitar que en el pròxim entrenament el nostre rendiment es veu interromput per aquest símptoma.

- És imprescindible limitar la ingesta de cafeïna a la dieta així com d'aliments picants i refregits.
- És important que les porcions de menjar que ingerim siguin moderades, encara que hagem de menjar de forma més freqüent al llarg del dia.

- No comencis a entrenar quan encara estiguis fent la digestió, opta per nutrients molt fàcilment assimilables per la teva nutrició preentrenament.
- Per millorar la digestió dels aliments es recomanen en qualsevol cas caminar de forma suau, però no realitzar exercici, ni ajupir-se i tampoc tombar-se immediatament després de menjar.
- Després de sopar és recomanable esperar de 2 a 3 hores abans d'acostar-se per així evitar el reflux dels aliments durant el descans nocturn.
- Encara utilitzem roba esportiva és convenient que la mateixa no sigui excessivament atapeïda, menys encara a la zona de la cintura.
- Si detectes un elevat nivell d'estrès a la teva vida és molt important que comencis a fer exercicis de relaxació, ja que l'estrès, independentment de la seva causa, augmenti el risc de patir acidesa d'estómac.

Podem concloure que l'acidesa d'estómac durant l'entrenament és relativament freqüent, però com hauràs pogut observa, però prevenir-se prenent els hàbits adequats.