

LA DONA I L'ESPORT DURANT EL CICLE MENSTRUAL

12 maig, 2023

En moltes ocasions ens hem detingut en l'estat d'ànim i en el físic a l'hora d'entrenar, i en com influeixen en el nostre exercici. En aquesta ocasió ens volem detenir en un punt que per moltes dones és tabú i ni tan sols es tenen en compte, es tracta de com afecta el cicle menstrual a cada dona a l'hora d'entrenar.

És cert que a l'hora de la veritat cada dona ho viu d'una determinada manera i no sempre és igual, però nosaltres volem donar algunes recomanacions en funció dels cicles.

A causa de la menstruació, el cos de la dona està subjecte a nombrosos canvis, en la seva gran majoria provocats pels canvis hormonals que pateix el seu cos durant el cicle menstrual. És cert que això afecta nivell físic, sobretot a l'hora de fer esport.

Per aquest motiu és important que les dones ho tinguin en compte i sàpiguen com han de procedir en tot moment. Abans tot és necessari recalcar que la dona pot fer esport en tot el cicle, però hi ha moments en els quals que el cos respondrà d'una o altra manera.

L'esport en la fase postmenstrual

El cicle menstrual es divideix en diverses fases. Primerament, ens detindrem en la fase postmenstrual que passa en la primera meitat del cicle i es caracteritza per un augment dels estrògens en el cos de la dona, a què és el moment en el qual un òvul comença a madurar en els ovaris i l'úter creix i es prepara per a un possible embaràs. En aquesta època és quan la dona per un possible embaràs. En aquesta època és quan la dona té més força i resistència a l'hora de realitzar un entrenament intens. Per això aquest és el millor moment per buscar resultats.

L'esport en la fase ovulatòria

La segona fase del cicle seria la qual es coneix com a ovulatòria que té lloc a la meitat del cicle complet de 28 dies. Aquest és el moment en el qual l'òvul abandona l'ovari. La temperatura corporal de la dona pot disminuir mig grau, per després augmentar ràpidament. En aquesta fase, igual que l'anterior, el cos de la dona està en el seu millor moment per fer esport, ja que la força és elevada a la càrrega hormonal permetrà un millor desenvolupament de l'activitat i un òptim rendiment.

Enfrontar l'esport en la fase menstrual

La tercera fase seria la coneguda com a premenstrual. En aquest moment l'òvul es desplaça a l'úter i es produeix un

augment de la progesterona. En aquest període es produeixen canvis com l'augment de la massa corporal per la retenció de líquids, augmenta la respiració per minut, disminueix el temps de vida de glòbuls vermells i plaquetes i augmenta la producció de prostaglandines, que són molècules d'origen gras que propicien la inflamació de zones del cos com el ventre...

Amb aquest procés en aquesta fase a l'hora de fer esport el cos de la dona respondrà molt pitjor a l'esforç. Segurament en aquest període la dona es troba més desganada, a causa de la progesterona que es genera a l'organisme. Per això en aquest moment és millor realitzar un entrenament més moderat o una cursa continua i no tan agressiva com en anteriors fases, ja que la resposta corporal no serà l'adequada.

Encarar l'esport en la fase menstrual

Finalment estaria la fase menstrual, en la que si no es produeix l'embaràs, es produeix una desinflamació del recobriment de l'úter fent que s'expulsi l'òvul mitjançant petites hemorràgies de sang. Aquest procés fa disminuir els nivells d'estrògens i progesterona. El cos es desinfla, perdent els líquids acumulats. En aquest període, a causa de les pèrdues de sang es perd hemoglobina.

Aquesta pèrdua d'hemoglobina produeix una menor recepció d'oxigen en els músculs. Això fa que sigui massa adequat la realització d'activitats esportives que requereixen una major demanda d'oxigen. Per exemple, sortir a córrer durant hores no seria el més aconsellable. Però si el cos de la dona està llest per realitzar exercici res més intens, en sessions més curtes que no requereixin tant oxigen.

És cert com a conclusió volem destacar que aquest procés és general i comú a totes les dones, però com ja hem dit al principi, cada dona és diferent i cada cos reacciona diferent. Per això, és necessari saber escoltar a l'organisme en cada moment. Però s'ha de tenir present que en el cas de les dones esportistes el cicle menstrual sol tenir menys conseqüències en la majoria dels casos, ja que l'activitat física disminueix en gran manera els efectes i els canvis físics

durant el cicle menstrual.