

ANTIBIÒTICS: AIXÍ AFECTA EL SEU CONSUM AL RENDIMENT ESPORTIU

15 juny, 2023

En època hivernal és comú passar per diversos processos infecciosos que ens poden portar al consum d'antibiòtics. Però el consum d'antibiòtics afecta el nostre rendiment físic quan comencem a córrer.

Els antibiòtics afecten especialment a un grup particular de microorganismes com són els bacteris, però no tot microorganisme en el cos equival a patir una infecció. Seguint amb l'explicació mèdica, no tota infecció la causen els bacteris, motiu de més pel que no hauríem de prendre, i mai automedicar-nos, aquest tipus de medicaments davant qualsevol infecció. Tots i totes haureu notat alguns dels efectes secundaris de prendre antibiòtics com poden ser canvis a l'hora d'orinar (menys o més vegades) i en l'àmbit intestinal poden donar diarrees. Aquests canvis poden produir una pèrdua d'electrònics 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 la utilització de l'antibiòtic, a excepció d'alguns casos assenyalats pel mateix metge, sinó de les alteracions que ens genera la infecció. I també la forma com el nostre cos s'ha adaptat a tot aquest procés. I és que, quan prenem antibiòtics, el nostre sistema immunitari es veu també molt debilitat. El nostre cos tractarà d'adaptar-se al medicament, si no ho aconsegueix, l'esportista pot baixar sensiblement el seu rendiment.

Amb angines o malalties respiratòries és millor no sortir a córrer ni fer esport.

Si tenim angines o qualsevol altra infecció d'origen bacterià, no hauríem de fer esport. Sobretot i van acompanyades de febre. El fet de tenir febre pot provocar-nos símptomes com dolor muscular o malestar en general.

Però ha de quedar clar que aquests símptomes els provoca la infecció, no la presa d'antibiòtics. La capacitat del nostre cos per adaptar-se a aquests símptomes determinarà, en gran manera, tornar abans o després a la nostra activitat esportiva habitual. És difícil establir un model universal per a cada persona, ja que pot reaccionar d'una forma divergent.

Amb infeccions com pot ser una mononucleosi no hauríem de

córrer llargues distàncies, pel fet que el nostre organisme està patint un procés inflamatori al fetge o la melsa. En el cas de pneumònies, bronquitis o malalties respiratòries similars, també es desaconsella totalment fer esport, perquè agreuja els problemes respiratoris derivats d'aquestes infeccions. Una vegada superades aquestes malalties i encara que prenem algun antibiòtic alguns dies més, podem tornar a fer esport amb tota normalitat.

Probiòtics per minimitzar els efectes dels antibiòtics.

En el cas que la presa d'antibiòtics sigui indispensable – sempre establida per un metge –, el traumatòleg també aconsella una petita adaptació de la nostra dieta. És molt bo prendre probiòtics, que minimitzaran la destrucció de la nostra flora intestinal, que és un dels efectes negatius que té sobre el nostre organisme el consum d'aquest tipus de medicines.

L'error de 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. No obstant això, prenent antibiòtics no resoldrem el problema d'origen. Ben al contrari. Existeix una certa tendència de recórrer a aquest tipus de medicament que no són efectius en aquest cas i que fins i tot poden arribar a ser nocius. I és que 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.