

# ÀCID LÀCTIC: QUÈ ÉS I REDUIR EL SEU EFECTE

27 setembre, 2023

Si alguna vegada has sentit una sensació de cremor als músculs quan executes moltes repeticions d'exercicis, es deu a l'acumulació d'àcid làctic.

No et perdis els nostres consells sobre com podem reduir el seu efecte perquè no afecta de forma negativa a l'entrenament.

**Què és l'àcid làctic**

Podem definir l'àcid làctic com una substància produïda pels músculs de forma natural partir de la descomposició de la glucosa davant l'absència d'oxigen. Això es dona quan el cos ha gastat totes les seves reserves d'energia i necessita més que continuar funcionant.

És una situació que es produeix habitualment quan es realitza exercici d'alta intensitat i curta durada, per exemple en els aixecaments de pesos o esprints.

Normalment, quan un usuari està fent exercici de baixa intensitat, el cos pot anar eliminant l'àcid generat. Al contrari, quan treballem de forma intensa, el nostre organisme no pot eliminar-lo de forma tan ràpida.

Aquesta sensació de cremor en els músculs afecta de forma negativa al rendiment, per la qual cosa és fonamental intentar evitar la seva aparició.

### **Símptomes:**

Els principals símptomes que l'esportista experimenta en aquesta situació, a més de la cremor que ja hem mencionat, són els següents:

- **Dolor muscular.**
- **Esgotament i cansament.**
- **Augment de la temperatura corporal.**
- **Nàusees i marejos.**

### **Com eliminar l'àcid làctic en els entrenaments**

Et deixem algunes recomanacions per evitar l'aparició d'aquesta situació

#### • **Adaptar la intensitat de l'exercici**

Si ets principiant, és fonamental que adaptis la intensitat de l'exercici. L'àcid làctic sol aparèixer en aquest perfil d'usuaris, ja que no sap controlar el nivell d'esforç.

Per altre costat, aquells esportistes que entrenen a major intensitat poden patir també l'acumulació de lactat. En aquest cas, és fonamental fer una adaptació gradual de la intensitat de l'entrenament.

#### • **Hidratació per evitar l'acumulació d'àcid làctic.**

Beure aigua t'ajudarà a evitar l'acumulació d'àcid làctic.

L'ideal és que prestis atenció a aquest factor abans, durant i

després de l'exercici. Beure petit glops d'aigua per mantenir-te hidratat en tot moment. A més, tingues en compte que la deshidratació pot jugar-te una mala passada.

### **Controla la respiració**

Potser et resulta estrany, però podem aprendre a controlar la respiració durant l'exercici per evitar aquests símptomes. ¿El motiu? La falta d'oxigen en el cos accelera l'acumulació d'aquesta substància al nostre organisme.