

# LA HIPOGLUCÈMIA EN ESPORTISTES

2 octubre, 2023



No és necessari ser diabètic per tenir els nivells de sucre massa baixos. La caiguda de la glucosa en sang és quelcom que pot passar mentre fem exercici intens, per això, és fonamental que els esportistes sàpiguen identificar els símptomes.

## Hipoglucèmia

La glucosa es considera font d'energia de cada una de les cèl·lules. El nostre cos requereix una dosi equilibrada de glucosa en sang. En cas que els nivells de glucosa en sang siguin alts, el cos busca la forma de distribuir-la i emmagatzemar-la; en canvi, quan els nivells són baixos, buscarà la forma d'augmentar-los.

Segur que en més d'una ocasió has sentit parlar que els

carbohidrats són fonamentals pels esportistes, ja que incrementen els nivells de glucosa en el torrent sanguini. En aquest moment, el pàncrees allibera la insulina, l'hormona que s'encarrega de portar-la als òrgans o emmagatzemar-la en els músculs i el fetge en forma de glucogen.

La hipoglucèmia es caracteritza per uns nivells de sucre en sang anormalment baixos. Normalment, considerem que aquests nivells són baixos si són inferiors a 70 mil·ligrams per decilitre.

Malgrat que aquesta situació és habitual en persones amb diabetis, també pot donar-se en altres que no pateixen aquesta malaltia.

### **Causes de la hipoglucèmia**

A continuació, et detallem les principals causes per les quals es pot generar la hipoglucèmia:

1. Passar massa temps sense menjar.
2. La ingesta de determinats medicaments.
3. Prendre massa alcohol, ja que interfereix en la regulació normal en sang i pot provocar una baixada ràpida dels nivells.
4. Fer exercici massa intens i no prestar atenció a l'alimentació. És fonamental alimentar-se correctament abans, durant i després de la pràctica esportiva.

### **¿Per què se sol donar en esportistes?**

El principal motiu pel qual apareix la hipoglucèmia en esportistes es deu a portar una incorrecta alimentació. Algunes persones se sotmeten a un exercici intens i no presten atenció a aquest factor. Per rendir correctament i evitar que es produeixi aquesta situació, és fonamental que l'usuari porti a terme una alimentació adaptada a aquesta situació. Les dietes hipocalòriques poden proporcionar resultats molt negatius.

També hem de prestar atenció a la supressió completa de carbohidrats a la dieta, una cosa que pot resultar perjudicial. Els carbohidrats representen una font d'energia essencial per les reserves de glucogen.

### **Símptomes que es produeixen**

En principi, els símptomes que poden produir-se són els

següents:

- Sudoració.
- Cansament.
- Marejos o atordiment.
- Tremolors.
- Palpitacions.
- Sensació de fam.

Això no obstant, **aquesta situació pot donar peu a:**

- Debilitat
- Problemes de concentració.
- Visió borrosa.
- Adormiment.
- Dificultats per parlar o moure's.

### **¿Com evitar la hipoglucèmia en l'esport?**

Per evitar aquesta situació és necessari tenir en compte una sèrie de consideracions.

- Prestar atenció a la nostra dieta per tenir un comportament alimentari equilibrat.
- No renunciar completament als carbohidrats, ja que, com hem vist, suposen una font d'energia.
- Durant el dia, prendre petits menjars o pisco labis per estabilitzar la glucèmia.
- Millorar la gestió de l'estrès.
- Mantenir-se hidratat i ingerir alguna beguda glusida durant l'esforç.

Com has pogut comprovar, la hipoglucèmia pot donar-se sense necessitat de patir diabetis. Entre els esportistes és una cosa més habitual del que pensem, i per això és fonamental prestar atenció als símptomes per intentar solucionar-los. Si perceps que aquesta situació es produeix amb freqüència, no dubtis a anar al metge.