

COM INFLUEIX LA INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA EN EL RENDIMENT ESPORTIU

1 març, 2024



Quan el nostre cos no produeix suficient lactasa, un enzim que descompon la lactosa (sucre present a la llet o altres productes làctics), diem que som intolerants a la lactosa. Si les persones amb aquesta patologia consumeixen productes làctics, la lactosa no es digereix de forma correcta, causant símptomes digestius com gasos, inflors, diarrees o dolor abdominal.

Els esportistes que són intolerants a la lactosa poden tenir un contratemps a l'hora d'assolir el seu màxim rendiment quan practiquen esport. Els làctics són una bona font de proteïnes, calci i altres nutrients essencials pels esportistes. Però, les persones amb intolerància a la lactosa han d'evitar els

productes làctics o consumir-los en quantitats limitades.

Rendiment esportiu i intolerància a la lactosa

La intolerància a la lactosa afecta el rendiment esportiu de diferents maneres. Els símptomes digestius de la intolerància a la lactosa pot causar fatiga, deshidratació i disminució de la concentració. I pot ser la causant d'interferir en l'absorció de nutrients essencials pel rendiment esportiu com el ferro, el zinc i el magnesi.

Recuperació a la lactosa i intolerància a la lactosa

Els esportistes necessiten recuperar els seus músculs. Precisament són els productes làctics els que aporten una bona font de proteïnes, essencials per la reparació i el creixement muscular. Però, les persones que pateixen amb intolerància a la lactosa poden patir dificultats per recuperar-se dels entrenaments i competicions.

Suplement de proteïnes i la intolerància a la lactosa

Els suplementes de proteïnes són una opció d'augmentar la ingesta de proteïnes. Molts suplementes de proteïnes precisament estan elaborats amb llet i productes làctics. Per aquest motiu s'han d'evitar aquests suplementes i en tot cas trobar suplementes lliures de lactosa.

Com afecten els esports de resistència als intolerants a la lactosa

Els esports de resistència requereixen una gran quantitat d'energia. Els productes làctics són una bona font de carbohidrats, que són una font important d'energia pels esportistes. Però, les persones amb aquest problema poden tenir problemes per mantenir el seu nivell d'energia durant els entrenaments i competicions.

Intolerància a la lactosa i esports de contacte

Esports de contacte com el futbol poden causar lesions musculars. Els productes làctics són precisament una font de proteïnes. Aquestes són essencials per la reparació i el creixement poden tenir dificultats per recuperar-se de les lesions.

Els periodistes que tenen intolerància a la lactosa poden prendre mesures per minimitzar l'impacte de la intolerància en

el seu rendiment. Aquestes mesures són: evitar productes làctics o consumir-los en quantitats limitades. Buscar alternatives als productes làctics, com la llet de soja, llet d'ametlles o llet de coco. I sempre consumir suplementes de proteïnes lliures de lactosa.