

HIPOGLUCÈMIA I ESPORT

16 maig, 2024



HIPOGLUCÈMIA I ESPORT

S'ha de tenir en compte que no és necessari ser diabètic per tenir els nivells de sucre baixos. La caiguda de la glucosa en sang és alguna cosa que ens pot passar mentre juguem a futbol o estem fent un exercici intens. Per això, és fonamental que, com esportistes, sapiguem distingir els símptomes.

La glucosa la podem definir com una font d'energia de les nostres cèl·lules. Però el nostre cos vol una dosi equilibrada d'aquesta glucosa a la sang. Si aquests són alts, el cos buscarà la manera de distribuir-la i d'emmagatzemar-la. En canvi, si els nivells són baixos mirarà la forma d'augmentar-los. I és quan els tenim baixos és quan parlem d'hipoglucèmia, inferiors a 70 mil·ligrams per decilitre.

Les principals **causes** per les quals es pot generar una hipoglucèmia són:

1. Passar massa temps sense menjar.
2. La ingesta d'algun tipus de medicament.
3. Fer exercici molt intens i no portar una alimentació

adequada. Ja sabeu que és fonamental l'alimentació abans, durant i després de practicar futbol o qualsevol altre esport.

4. Problemes hormonals, malalties hepàtiques, renals o de pàncrees.

El motiu perquè passi molt freqüent en esportistes és bàsicament per una mala alimentació. Hi ha molta gent que se sotmet a un exercici molt intens sense fer cas a l'alimentació. Per rendir correctament i evitar que arribi la hipoglucèmia és fonamental l'alimentació. Dietes hipocalòriques poden proporcionar resultats molt negatius.

En aquest sentit, els carbohidrats són fonamentals pels esportistes, ja que augmenten els nivells de glucosa al 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.

Els **síntomes** que poden produir-se són:

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

També, aquesta situació pot donar peu a:

- Debilitat.
- Problemes de concentració.
- Visió borrosa.
- Adormiment.

- Dificultats per parlar o moure's.

Per evitar aquesta situació és necessari tenir en compte una sèrie de coses:

- Prestar atenció a l'alimentació equilibrada.
- No renunciar als carbohidrats, ja que són una font d'energia.
- Durant el dia, prendre petits dinars o pisolabis per estabilitzar la glucèmia.
- Gestionar l'estrès.
- Important mantenir-se ben hidratat i beure durant els entrenaments o partits.

Per tant, i com hem dit a principi, la hipoglucèmia no només és cosa de diabètics. Entre els esportistes és habitual, per la qual cosa hem de prestar molta atenció als símptomes que us hem explicat.

Això sí, si et passa habitualment, has d'anar al metge.