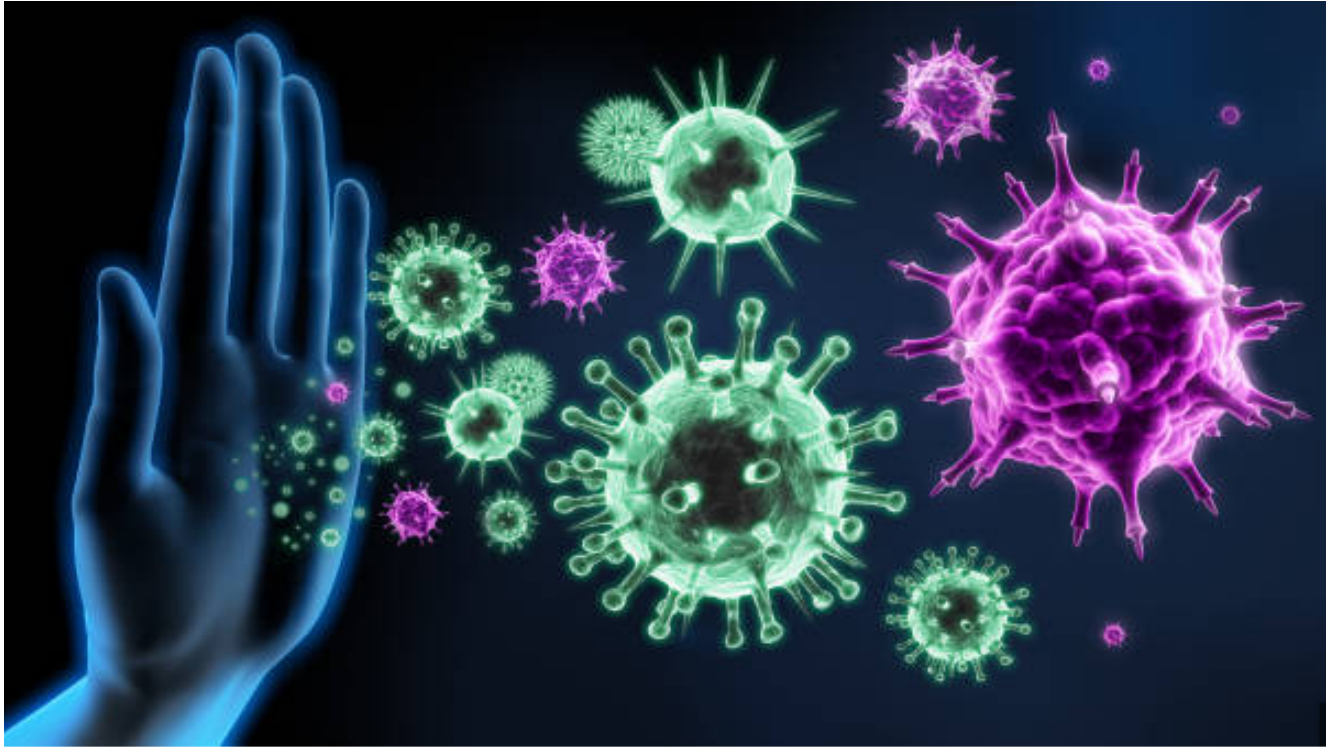


COM INFLUEIX L'ESPORT EN EL SISTEMA IMMUNITARI

27 maig, 2024



Per evitar fatigues, malalties infeccioses i altres tipus de malestars, és imprescindible mantenir el sistema immunitari en òptimes condicions. En aquest sentit, ¿Fins a quin punt influeix fer esport?

El sistema immunitari és la defensa natural del nostre cos enfront de afeccions externes com virus, infeccions i bacteris. Mitjançant la seva acció, el cos ataca i destrueix els organismes infecciosos que ho envaeixen. Aquests cossos estranys s'anomenen antígens.

Existeixen multitud de factors que poden afectar a les nostres defenses:

- **Factors interns**, com malalties, canvis estacionals o edats extremes de la vida, que no podem controlar ni modificar.
- **Factors externs**, com les hores de son, l'estrès, l'alimentació, el tabac i el sedentarisme.

A tots en algun moment se'ns ha plantejat el dubte de si estant malalts és aconsellable continuar fent exercici o pel

contrari descansar fins que millorem.

L'exercici físic pot produir efectes beneficiosos o negatius segons com es practiqui i la quantitat que fem en aquests dies que no ens sentim al cent per cent.

L'exercici moderat millora el funcionament del sistema immune, però sempre en la mesura justa, ja que una gran quantitat de volum o d'intensitat en el nostre entrenament pot fer que es produeixi una baixada immunològica pel gran estrès que és sotmès el cos.

Per tant, l'exercici físic moderat, fet de forma habitual, és beneficiós i enforteix el sistema immunitari en totes les edats, especialment en persones joves i majors. **Aquests són alguns dels seus beneficis:**

- Ajuda a les vies respiratòries eliminant bacteris. Això fa que s'eliminin o redueixin les possibilitats de refredat, grip o altres malalties respiratòries.
- Ajuda a la regulació de l'estrès, disminuint la secreció d'hormones com el cortisol i l'epinefrina.
- L'augment de temperatura corporal pot ajudar a combatre el creixement bacterià, ajudant al cos a combatre una infecció, com succeeix quan tenim febre.
- Afavoreix la producció d'adrenalina, de l'hormona de creixement.

Efectes negatius de l'exercici en el sistema immunitari

Un excés d'esport o de la intensitat del mateix pot afectar el sistema immunitari d'una manera negativa. Els exercicis massa extenuants fan que la resposta immunitària s'atenuï, generant les hormones de l'estrès i d'aquesta manera augmentant la probabilitat de contraure infeccions, entre altres coses.

Factors que ajuden a millorar la immunitat de l'esportista

- **L'alimentació.** Té una relació directa amb el sistema immune, ja que quan l'alimentació és inadequada o insuficient, produeix una caiguda de les defenses. És convenient mantenir una dieta variada i equilibrada.
- **Els prebiòtics.** Són microorganismes vius que, subministrats en quantitats adequades, promouen beneficis a la salut de

l'organisme hoste o el que els consumeixi. Ho fan, sobretot mantenint o restaurant l'equilibri de la nostra flora bacteriana. Aquests prebiòtics es troben en aliments com el quefir.

- **El descans i la son.** Tant la qualitat com la quantitat d'aquests dos factors són molt importants.

- **Els canvis de temperatura.** És aconsellable abrigar-se acord a la temperatura ambiental.