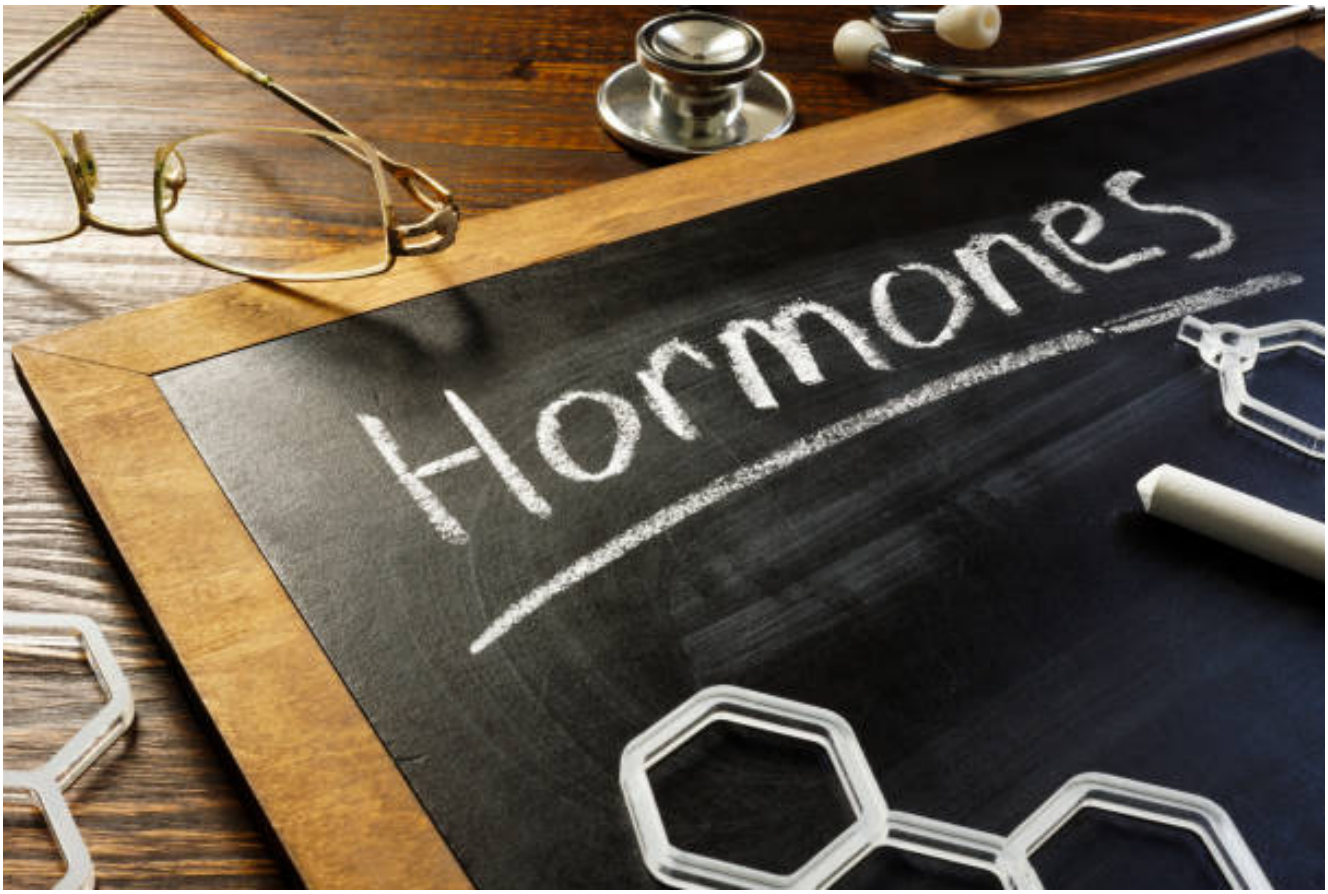
¿QUINES HORMONES S’ALLIBEREN AL FER EXERCICI?

12 setembre, 2024



L’exercici contribueix al benestar físic i emocional de l’esportista. Més enllà dels beneficis per la seva salut muscular i cardíac, la pràctica esportiva produeix l’alliberament d’hormones que provoquen canvis a nivell metabòlic, neurològic i de l’estat d’ànim. Per això, s’ha vist que les persones que entrenen regularment tenen menors nivells d’ansietat i depressió, i són capaces de lidiar millor amb l’estrès.

¿Què són les hormones i quins efectes tenen en el nostre organisme?

Les hormones són substàncies químiques molt potents que les glàndules endocrines segreguen en quantitats molt petites la funció de les mateixes és regular processos corporals

essencials. L’excés o la carència d’una hormona específica pot causar problemes en l’organisme.

Aquestes hormones alliberades durant l’exercici afavoreixen:

- L’enfortiment de les connexions neuronals: durant l’exercici alliberem factors neurotrofics, unes molècules que potencien la funció de la dopamina i, a la seva vegada, la sensació de satisfacció i benestar, així com el desenvolupament i la protecció de les neurones del hipocamp, l’àrea cerebral que controla la memòria i l’aprenentatge.
- La disminució de la gana: l’activitat física d’alta intensitat redueix la sensació de fam degut a que disminueixen els nivells de grelina (proteïna que actua com hormona afavorint la sensació de gana) i augmenta els d’insulina, dues hormones que, juntament amb la leptina, són responsables de la regulació de l’apetit i la ingesta alimentària. Aquests canvis propiciats per l’exercici s’associen a una reducció de l’apetit i el consum d’aliments.
- L’estat d’ànim: l’exercici físic contraresta l’estrès i els estats mentals negatius degut a l’alliberament de factors neurotròfic, dopamina, endorfines i altres hormones en certes regions cerebrals.

Hormones alliberades durant l’exercici

Durant la pràctica d’exercici, especialment si és d’alta intensitat o de llarga durada, s’alliberen una sèrie d’hormones conegudes com “hormones de la felicitat”. Aquestes hormones comprenen:

- La dopamina: hormona que desencadena una sensació d’eufòria, i satisfacció després de la pràctica de l’exercici.
- La serotonina: neurotransmissor que afecta a l’estat

d’ànim i indueix una sensació de calma. La seva alliberació es produeix em acabar de fer esport.

- La norepinefrina: neurotransmissor que ajuda al cervell a lidiar amb l’estrès.

- Les edorfines: neurotransmissors que tenen un efete analgèsic que genera sensació de benestar i un efecte euforitzant.