

L'EXERCICI MODERAT I REGULAR AFECTA POSITIVAMENT EN LA FUNCIO INFLAMATORIA

19 setembre, 2024



La inflamació és una reacció o infecció que es localitza a una part específica del nostre cos que s'infla, s'escalfa i fa mal, no en totes les situacions. Fins i tot, aquesta inflamació actua com a defensa del nostre organisme. Passa el contrari amb una inflamació crònica; aquesta pot provocar malalties com artritis, diabetis, problemes cardíacs o altra mena de molèsties.

Sembla que la relació entre un exercici i una inflamació no hauria de ser pas bona. I es que alguns tipus d'exercici físic de molta intensitat teòricament empitjorarien la inflamació i

el dolor. En canvi, l'altra contradicció, és que l'exercici afavoreix la salut i protegeix a les persones de l'obesitat.

La vinculació entre l'esport i la inflamació

L'exercici regular i moderat, i així ho demostres molts estudis, ajuda a reduir la inflamació sistèmica del nostre cos. A més, pot ser ideal a l'hora de reforçar el nostre sistema immunitari i controlar les respostes inflamatòries.

Hi ha un estudi, que assegura que una sessió de 20 minuts d'exercici moderat en una cinta de córrer és capaç de donar una resposta inflamatòria saludable en regular la quantitat de cèl·lules immunitàries i missatges inflamatòries. I això no és casualitat perquè hi ha hormones com l'epinefrina, que s'alliberen al torrent sanguini mentre fem exercici, activant una sèrie de receptors que posseeixen les cèl·lules immunitàries, anomenats receptors adrenèrgics.

Una bona forma per mantenir controlada la inflamació és mitjançant l'alimentació equilibrada per tal d'allunyar-nos de l'obesitat. I també mantenint una bona hidratació constant i regular durant tot el dia.

Si practiquem futbol o qualsevol esport és molt normal que la inflamació a parts del nostre cos augmentin, ja que l'exercici físic no deixa de ser un estrès, encara que sigui considerat positiu. El que fa el nostre cos és adaptar-se, créixer i fer-se més fort. Gràcies a aquesta inflamació incrementarem la nostra força, la coordinació i la resistència que s'experimenta quan un fa esport.

Aliments i suplementes antiinflamatoris

Tenir una rutina saludable diària és fonamental per controlar la inflamació i millorar la salut general del teu cos. Una alimentació sana i equilibrada és fonamental perquè gaudeixis d'un bon benestar, acompanyant-la sempre per exercici físic, però sense abusar d'ell, ja que sobreentrenar pot contribuir a

la inflamació sistemàtica, a causa de l'estrès extrema que rep el nostre organisme en un curt període de temps.

Ja hem parlat de la importància que adquireix l'alimentació per mantenir a ratlla la inflamació. Et parlem a continuació de quines opcions tens per incloure a la teva dieta. Tots aquests aliments són antiinflamatoris.

- Fruites i verdures: Has d'intentar prendre un mínim de quatre porcions al dia, si pot ser combinada.
- Consumeix com a mínim 25 grams de fibra tots els dies.
- Incorpora a la teva dieta certs aliments antiinflamatoris cada setmana: verdures de fulles verdes, all, ceba i espècies fonamentals com és la cúrcuma.
- No has de prendre aliments processats i embassats. Els has de substituir per aliments integrals.
- Afegeix a la teva dieta els àcids grassos fonamentals d'omega-3 (salmó, sardines, fruits secs, etc.).
- Elimina tots els greixos trans i sucres afegits en certes begudes, postres i menjar ràpid.

Si vols afegir un suplement, el millor és la cúrcuma que cuida i molt del teu sistema immunitari. A més, els probiòtics poden servir per reforçar la teva flora intestinal. També, el pols de col·lagen o el brou d'os també pot ajudar a la recuperació després de l'exercici intens. Aquests ingredients proporcionen aminoàcids que faciliten la reparació dels teixits corporals.

Exercicis bàsics per reduir la inflamació

Les activitats físiques regulars i moderades són les més recomanables per controlar la inflamació. L'objectiu principal és evitar ser sedentari i mantenir-se actiu de diverses formes fins a la vellesa, la qual cosa sosté no només la immunitat

sinó també l'equilibri i la flexibilitat, entre altres beneficis importants per la salut i el benestar.

- Camina a pas lleuger tots els dies, unes dues hores a la setmana.
- Pots fer esports com ciclisme, natació, jòguing o similars.
- Practica activitats d'enfortiment muscular dos o més dies a la setmana. Treballa principalment en àrees com cames, malucs, espatlla, abdomen, pit, esquena i braços.
- Si ho prefereixes, escolles formes més suaus d'exercici com ioga, 'Pilates' i ball.

Exercicis que augmenten la inflamació

És normal que alguns esports acabin terminant provocant un augment dels marcadors d'inflamació crònica. Els estudis mostres que sol passar després d'un exercici intens i perllongat sense suficient descans.

Si l'exercici és beneficiós, o no, depèn de l'extensió del mal tissular -teixits de l'organisme- que algú experimenta a causa de l'esforç. Patir un xic de mal és normal, però mai ha d'assolir un nivell major d'estrès que el cos pugui suportar. Si et lesions mentre fas exercici, però no es dona l'oportunitat de recuperar la salut, la lesió pot tornar-se més greu i difícil de recuperar a mesura que empitjora la inflamació.

El risc tendeix a ser major si es practiquen entrenaments com CrossFit, circuits intensos o aixecament de pesos sense suficient descans. Les curses o les maratons són altres exemples, com els esports competitius que impliquen molta resistència, impacte i moviments repetitius. És un exemple el futbol, però per això està l'alimentació, la recuperació o el descans, per desinflamar el cos. I jugar al futbol, o fer

qualsevol altre esport intens, no és dolent, només faltaria!!!