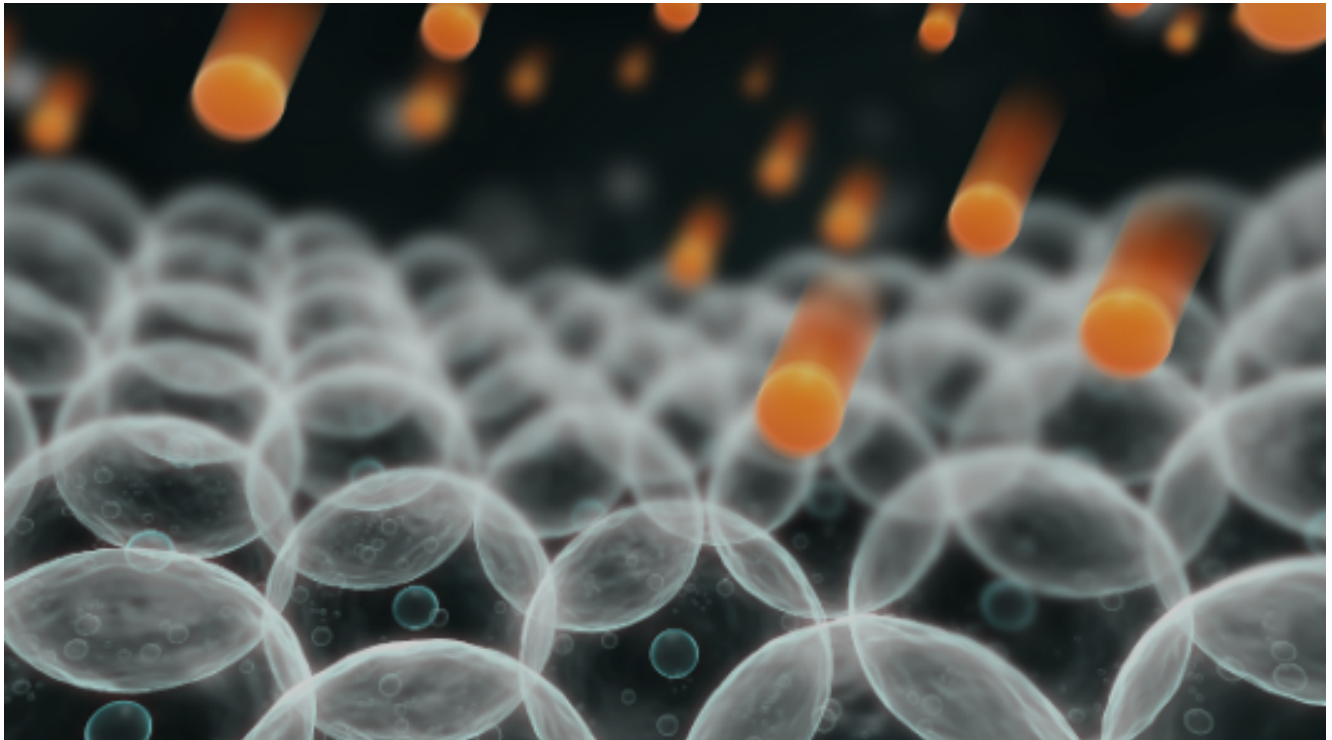


L'ESTRÈS METABÒLIC

15 novembre, 2024



Contràriament al que podries pensar, l'estrès oxidatiu no és negatiu sinó tot el contrari pel nostre cos. L'estrès metabòlic afecta el cos i pots aprofitar-te dels seus beneficis a través d'estratègies per tal d'assolir les teves metes esportives.

L'estrès metabòlic es refereix a la càrrega sobre el sistema metabòlic del cos durant i després de l'exercici intens. Aquesta circumstància provoca un grapat de respostes adaptatives que, si les gestionem de manera positiva, ens pot ajudar a millorar en força, resistència i de rendiment en general. Per tant, malgrat que s'anomeni 'estrès', aquest estrès metabòlic es pot aprofitar per beneficiar-nos com a esportistes:

- Adaptacions fisiològiques: l'estrès metabòlic provoca una sèrie de respostes adaptatives en el nostre cos, com són l'augment de la síntesi de proteïnes, el creixement dels teixits musculars i la millora de la capacitat cardiovascular. Aquestes adaptacions són essencials per

millorar el rendiment esportiu.

- Augment de la força i la resistència: l'estrès metabòlic, sobretot mitjançant l'entrenament de la resistència, pot arribar a un augment en la força i la resistència muscular. Això es deu a l'activació de processos que promouen el desenvolupament i l'eficiència dels músculs.
- Millora del rendiment cardiovascular: ajuda a millorar l'eficiència del sistema cardiovascular. Això inclou adaptacions com un augment en el volum sistòlic, la capacitat pulmonar i la densitat capil·lar, la qual millora l'entrega d'oxigen o els músculs.
- Control de pes corporal: l'exercici que indueix estrès metabòlic pot contribuir a la pèrdua de pes i a la regulació de la composició corporal. A més, l'augment del metabolisme basal després de l'exercici pot ajudar en la crema de calories fins i tot en repòs.
- Augment de la capacitat antioxidant: malgrat que l'exercici genera radicals lliures, que poden ser perjudicials en excés, també indueix la producció d'enzims antioxidants que ajuden a combatre l'estrès oxidatiu i a mantenir la salut cel·lular.
- Augment de la sensibilitat de la insulina: L'exercici que indueix estrès metabòlic pot millorar la sensibilitat a la insulina, la qual cosa és beneficiosa per la regulació del sucre en sang i la prevenció de malalties metabòliques com la diabetis tipus 2.

Clar que aquest estrès oxidatiu ha de ser gestionat adequadament, assolint un bon equilibri entre l'estrès i la recuperació per evitar lesions i sobre entrenament.

Planifica el teu entrenament

Evita entrenaments excessivament intensos i perllongats sense períodes de recuperació adequada. Incorpora sessions d'entrenament amb diferents nivells d'intensitat per evitar la monotonia i proporcionar variabilitat al cos.

Nutrició equilibrada

En els teus comicis inclou carbohidrats, proteïnes i greixos saludables per abastir adequadament les demandes energètiques del cos. Assegura't també d'obtenir suficients nutrients, vitamines i minerals que contribuiran a la recuperació i reparació muscular.

Hidratació òptima.

Aquesta és una màxima de la qual sempre parlem. Hem de mantenir una hidratació adequada abans, durant i després de l'exercici per facilitar l'eliminació de productes desfeta i mantenir un equilibri hídric òptim.

Descans i recuperació

És important el descans per tenir una recuperació completa del cos després d'un entrenament i més d'un partit. Per tant, haurem de prioritzar un somni de qualitat, ja que és durant la son quan es produeix la major part de la recuperació i el creixement muscular.

Estiraments i mobilitat

Incorpora sessions regulars d'estiraments i exercicis de mobilitat per millorar la flexibilitat i reduir la rigidesa muscular. Una bona respiració disminueix l'estrès general i millorar l'eficiència del sistema cardiovascular.

Tècniques de respiració.

La respiració profunda és molt important tant per esportistes com per qui no ho és. Una bona respiració redueix l'estrès general i també la millora del sistema cardiovascular.

Massatges

Seria bo incloure massatges regulars, teràpies de compressió i altres mètodes de recuperació per alleujar la tensió muscular i accelerar la recuperació.

Monitoratge de la fatiga

Hem d'estar pendents dels senyals de fatiga, com una disminució del rendiment, canvis en l'estat d'ànim i alteracions de somnis. Ajusta el teu entrenament en conseqüència. Gestionar i saber entendre l'estrès metabòlic serà fonamental per assolir un rendiment òptim

com a atleta. En implementar aquests consells i pràctiques, podràs optimitzar el teu entrenament, millorar la recuperació i treballar cap als teus objectius esportius de manera més efectiva.