

PROBLEMES GASTROINTESTINALS EN L'ESPORTISTA

28 gener, 2025



Els problemes gastrointestinals (flatulència, diarrea, nàusees, reflux, inflor, dolor abdominal...) afecten molts esportistes al seu dia a dia o durant la pràctica esportiva, podent influir negativament en el seu rendiment. Aquestes molèsties són més comunes en dones que en homes i augmenta en activitats de més de 2 hores de durada i a intensitats iguals o majors al 60% del VO_2 (quantitat màxima d'oxigen) màx.

Les principals causes de l'aparició de problemes gastrointestinals durant l'exercici són la deshidratació, altes temperatures (25-30 $^{\circ}\text{C}$), humitat alta (+55%), hiponatrèmia, elevat consum de fructosa, elevat consum prèvia a la competició de FODMAPS, impacte produir per la carrera o la posició a la bicicleta, entre altres.

Hi ha altres problemes gastrointestinals que pateixen amb freqüència alguns esportistes al seu dia a dia (també no esportistes) i que, encara no es relacionen directament amb la pràctica esportiva, poden veure's agreujades durant la pràctica esportiva, poden veure's agreujats durant

l'entrenament o competició. Entre aquests trastorns trobem el SIBO (sobre creixement bacterial) i l'augment de la permeabilitat intestinal, i són en molts casos, la causa dels símptomes detallats anteriorment i que poden aparèixer durant l'exercici.

El **SIBO** (sobre creixement bacterià) és un trastorn que es produeix quan els bacteris que normalment es troben a l'intestí gruixut migren cap a l'intestí prim. Això dona lloc a fermentacions no pròpies d'aquesta part de l'intestí, que produeixin diferents símptomes com inflor, distensió i dolor abdominal, flatulències, rots, acidesa, diarrea i estrenyiment. En els casos més greus poden donar lloc a mala absorció, mala digestió, intoleràncies o dèficits de vitamines i minerals (vitamina D i ferro).

Encara que avui en dia no existeixi consens en comptes de com tractar aquest trastorn, una combinació d'antibiòtics amb canvis a la dieta i probiòtics sembla el més recomanat. En l'àmbit nutricional, es recomana seguir una dieta baixa en carbohidrats de cadena curta que no s'absorbeixen completament intestinal i arriben al colon on són fermentats donant lloc a diferents símptomes. Aquests es troben en aliments com el blat, sègol, llet, llegums, mel, fruites (síndria, cireres, mango) o vegetals (escarxofa, bròquil, seva, all).

L'augment de la permeabilitat intestinal es produeix per una alteració en la mucosa intestinal permetent el pas de substàncies i microorganismes al torrent sanguini. És causat principalment per estrès, però també s'associa amb úlceres intestinals, malaltia celíaca, malaltia inflamatòria intestinal, gastritis, intoleràncies alimentàries i intestí irritable.

Per tractar aquest trastorn, és fonamental identificar la seva causa. A més, és necessari reduir l'estrès, fer exercici, beure suficient líquid, millorar els hàbits de són i millorar el sistema immunitari amb l'ajuda de l'alimentació (aliments rics en zinc, glutamina, arginina...) i reduir el consum de productes agressius per la mucosa intestinal com el cafè, té, alcohol, refrescos i AINEs.