

NO ET SALTIS CAP DELS MENJARS PRINCIPALS

17 febrer, 2025



Si per la població que no fa esport suposa un risc amb efectes negatius saltar-se els menjars, imagina't un esportista. Si ho fas, el primer que notaràs és una pèrdua de rendiment.

No pensis que saltant-te els menjars t'ajudarà a aprimar-te. Però en realitat, aquesta acció pot resultar contraproduent i el cos passar-te factura.

Els aliments són fonamentals pel funcionament de tots els sistemes de l'organisme, per tant, és important incorporar els nutrients adequats, respectant els horaris de menjars regulars i constants.

Si et saltes un dinar, tindràs efectes no desitjats a l'organisme. Pot alterar-se el nivell de sucre en sang, alenteix el metabolisme o simplement, perdràs el gust per menjar.

1. BAIXA LA GLUCOSA

Saltar-se algun dels menjars genera, literalment, una baixada dels nivells de sucre en la sang o glucosa, ja que aquesta substància prové directament dels aliments i begudes riques en carbohidrats, o bé indirectament del seu emmagatzemant i producció al fetge, depenent de la necessitat del cos.

Això provoca des de cansament, desgana, mareig, tremolor i fins i tot pots arribar a desmaiar-te. En casos molt extrems es veu afectada la concentració, ja que el cervell no rep el combustible necessari (glucosa) per pensar amb claredat.

Per tant, evitar algun dels menjars pot ser un factor de risc per a les persones amb diabetis, perquè poden descendir massa els valors de sucre en sang en veure's afectats els mecanismes normals que mantenen estable la glucosa; sobretot tot s'ingereixen medicaments com la insulina i les sulfonilurees.

Tanmateix, així com conseqüència d'aquest impacte la persona deixa de prendre insulina o medicaments per la diabetis, perquè potser entenc que ja no els necessita, és probable que generi l'efecte contrari i que els nivells de sucre en la sang augmentin abruptament.

2. METABOLISME EN REPÒS MÉS LENT

El dejuni intermitent a curt termini o saltar-se un dinar, no tindria raó perquè afectés la taxa metabòlica general (metabolisme), això no obstant, si el dejuni és per temps perllongat, probablement el metabolisme en repòs s'alenteixi i notis certa dificultat per baixar de pes o mantenir-lo.

Quan et saltes un menjar el cos comença en un procés d'inanició o estat de dejuni, i durant el mateix, el cervell, donarà l'ordre al cos que alenteixi totes les seves funcions per conservar l'energia que té emmagatzemada i cremar menys calories.

En resum, la pèrdua d'aquests quilos de més no arriba a ser probable que fins i tot recuperis pes corporal quan tornis a menjar amb normalitat

3. HORMONES DE LA FAM I LA SACIETAT, AFECTADES.

En el cos hi ha 2 hormones fonamentals que ajuden a mantenir l'equilibri d'energia interna. Aquesta són: la GRELINA, que

indueix a la sensació de fam; i la LEPTENA, que insta a l'estat de sacietat.

O sigui, aquestes hormones són les encarregades de fer-te saber quan necessites menjar i quan estàs ple.

Ara bé, si ignores els senyals de fam immediatament s'alteren varies hormones, incloent-hi, la insulina, la leptina, el cortisol i la gallina. Això pot provocar dolors de panxa per la fam i afartaments de menjar quan tornis a voler dinar.

6. PRECAUCIÓ AMB ELS TRASTORNS ALIMENTARIS

Malgrat sembli mentida, saltar-se els menjars pot fer que perdís el plaer de menjar i és aquí on pots patir el risc de perjudicar greument la teva salut, tan físicament com psicològicament, travessant una perillosa línia, moltes vegades difícil d'identificar, i que **pot acabar en una malaltia de trastorns alimentaris (bulímia, anorèxia...)**

Esportistes o no, seguir una dieta equilibrada conscient i constant ajuda a reconèixer els senyals del cos i evitar extrems que poden fer molt mal a la teva salut.