

QUÈ PASSA AMB LA NOSTRA ORINA DESPRÉS DE FER ESPORT

1 abril, 2025



Quan entrenem o juguem a futbol, o qualsevol esport, algunes variables del nostre organisme s'alteren. L'exercici intens pot afectar el funcionament dels ronyons. No és estrany, però tampoc habitual, tenir problemes renals relacionats amb l'esport. Una correcta hidratació, correcta alimentació, descans, a més d'un bon pla d'entrenament serà suficient per prevenir aquests petits problemes.

És evident que tot el nostre organisme es beneficia de fer exercici, però realment alguns òrgans es veuen més exigits que altres. En el cas dels ronyons, s'accelera la velocitat de filtració de la sang, augmentant el nivell de proteïnes a l'orina. Una proteïna que normalment no es troba a l'orina, que és l'albumina, pot aparèixer després de l'exercici.

El nostre cos absorbeix més aigua, reduint l'orina, com una reacció per mantenir la hidratació. Les glàndules suprarenals alliberen més cortisol, anomenat l'hormona de l'estrès, per mobilitzar les reserves d'energia com combustible. També

produeixen més adrenalina, ajudant el cor a bategar més de pressa i portar més sang als diferents teixits.

- **Augmenta** el flux de sang cap als músculs i òrgans i disminueix el flux sanguini renal.
- **Disminueix** el volum d'orina.
- **Pot filtrar-se proteïnes i sang** cap a l'orina.

Canvis en l'orina després de fer exercici a tenir en comptes

Els canvis en l'orina després de fer exercici són normals. La qualitat d'aquests canvis depenen de la freqüència i intensitat de l'exercici. La major part dels desequilibris desapareixen amb el repòs, però és important tenir-los en compte per descartar possibles malalties.

- **Hematúria:** és l'aparició de glòbuls vermells a l'orina. Pot ser observable a simple vista. Es deu a l'esforç físic de músculs relacionats amb els ronyons i la veïxiga, encara que també pot estar vinculada a mala hidratació.
- **Proteïnúria:** presència de proteïnes a l'orina, relacionada amb la intensitat de l'esforç.
- **Cilindrúria i cristal·lúria:** s'observen cilindres i cristalls a l'orina.
- **Cetones:** apareixen a l'orina de persones diabètiques amb mal maneig de l'exercici físic. Pot suposar un risc.

Recomanacions

- **Tot exercici i activitat física són beneficiosos**, però és important adoptar pràctiques adaptades a l'estil de vida, edat i estat físic.
- **La hidratació durant l'exercici és fonamental**, per compensar la pèrdua d'aigua per transpiració i evitar la reducció del volum d'orina. Però has de tenir cura per no beure en excés, la qual cosa pot conduir a altres desequilibris.