

ELS GASTROINTESTINALS L'ESPORTISTA

PROBLEMES EN

30 maig, 2025



Els problemes gastrointestinals (flatulència, diarrea, nàusees, reflux, inflor, dolor abdominal...,) afecten a molts esportistes en el 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 augmenten en activitats de més de dues hores de duració i a intensitats iguals o majors al 60% del V02 max (nombre de la capacitat respiratòria).

Les principals causes de l'aparició de problemes gastrointestinals durant l'exercici són la deshidratació, altes temperatures (25-30°C), elevada humitat (>55%), hiponatrèmia, elevat consum de fructosa, elevat consum

previ a la competició de FODMAPS (carbohidrats de cadena curta i alcohols relacionats), impacte produït per la cursa o la posició en la bici, entre altres.

Hi ha altres problemes gastrointestinals que pateixen amb freqüència alguns esportistes en el seu dia a dia (també no esportistes), i que, encara no es relacionen directament amb la pràctica esportiva, pot veure's agreujat durant l'entrenament o competició. Entre aquests trastorns trobem el SIBO 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 en l'intestí gruixut. Això dona lloc a fermentacions, no pròpies d'aquesta part de l'intestí, que produeixen diferents símptomes com inflor, distensió i dolor abdominal, flatulències, eructes, acidesa, diarrea o estrenyiment. En els casos més greus, pot donar lloc a la malabsorció, mala digestió, intoleràncies alimentàries o dèficits de vitamines i minerals (vitamina D i ferro).

Encara que avui en dia no existeix consens sobre com tractar aquest trastorn, una combinació d'antibiòtics amb canvis en la dieta i probiòtics simple, el més recomanat. En l'àmbit nutricional, es recomana seguir una dieta baixa en **FOMAPS** (blat, llegums, làctics, aliments lligts, síndria, cireres, mango, escarxofa, bròquil, ceba, 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, malgrat que 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 del son 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.