

# LA DONA I L'ESPORT DURANT EL CICLE MENSTRUAL



Ja hem parlat en moltes ocasions de la importància de l'estat d'ànim i l'estat físic a l'hora d'entrenar i la seva influència en el rendiment. Ara parlarem de com afecta el cicle menstrual a l'hora d'entrenar, un punt que s'ha de tenir molt en compte. Cada dona viu de una manera determinada el cicle de la menstruació, però si és bo tenir en compte una sèrie de recomanacions generals.

El cos d'una dona està subjecte a nombrosos canvis durant la menstruació. La majoria estan provocats pels canvis hormonals que pateix el cos durant aquest cicle. I aquesta circumstància afecta a nivell físic, sobre tot a l'hora de practicar esport. Es per això, que les dones ho tinguin sempre en compte i sàpiguen com han d'actuar en tot moment. El primer que cal dir es que la dona pot fer esport en tot el cicle, però que hi ha moments en el que el cos respondrà d'una o altre manera.

## **Fase postmenstrual**

El cicle menstrual es divideix en varies fases. Durant la primera meitat del cicle hi ha un augment dels estrògens en el cos de la dona, ja que és el moment en el qual un òvul comença a madurar en els ovaris i l'úter creix i es prepara per un possible embaràs. És en aquesta època quan la dona té més força i resistència a l'hora de realitzar un entrenament intens.

## **Fase ovulatòria**

La segona fase del cicle és la coneguda com ovulatòria, que té lloc a la meitat del cicle complert de 28 dies. Aquest és el moment en el que l'òvul abandona l'ovari. La temperatura corporal de la dona pot disminuir mig grau, per després augmentar ràpidament. En aquesta fase, a l'igual que l'anterior, el cos de la dona està en el seu millor moment per la pràctica esportiva, la força és elevada i la càrrega hormonal permetrà un millor desenvolupament de l'activitat i un òptim rendiment.

## **Fase premenstrual**

La tercera fase és la coneguda com premenstrual. En aquest moment, l'òvul es desplaça a l'úter i es produeix un augment de la progesterona. En aquest període es produeixen canvis com el augment de la massa corporal per la retenció de líquids, augmenta la respiració per minut, disminueix el temps de vida de glòbuls vermells i plaquetes, i augmenta la producció de prostaglandines, que són molècules d'origen greixos que propicien la inflamació de zones del cos com el ventre... A l'hora de fer esport, la dona respondrà pitjor a l'esforç. Us trobareu més desganades, per causa de la progesterona que es general en l'organisme. És el moment de fer un entrenament més moderat o una carrera continua i no tan agressiva com en les anteriors fases , ja que la resposta corporal no serà la més adequada.

## **Fase menstrual**

Finalment parlem de la fase menstrual, en la que si no es produeix l'embaràs, es produeix una desinflamació del recobriment de l'úter fent que s'expulsi l'òvul mitjançant petites hemorràgies de sang. Aquest procés fa disminuir els nivells d'estrògens i progesterona. El cos es desinfla, perdent els líquids acumulats. En aquest període, degut a les pèrdues de sang es perd hemoglobina.

Aquesta pèrdua d'hemoglobina produeix una menor recepció d'oxigen en els músculs. Això fa que no sigui massa adequat la realització d'activitats esportives que requereixin una major demanda d'oxigen. Per exemple, sortir a córrer durant hores no seria el més aconsellable. Però si el cos de la dona està llest per fer un exercici més intens, en sessions més curtes que no requereixin tant oxigen.

## Conclusió

Aquest procés és general i comú a totes les dones, però cada dona és diferent i cada cos reacciona diferent. Per això, és necessari saber escoltar al teu organisme en tot moment. S'ha de tenir present que en el cas de les **dones esportistes** el cicle menstrual sol tenir menys conseqüències en les dones que no practiquen esport, ja que l'activitat física disminueix en gran mesura els efectes i els canvis físics durant el cicle menstrual.