

# COM ENS AFECTA LA INTOLERÀNCIA ALIMENTÀRIA ALS ESPORTISTES



Sembla estrany, però hi ha moltes persones que no s'adonen que tenen una intolerància alimentària fins que comencen a fer esport amb una certa intensitat. És llavors, quan comencen a patir importants problemes gastrointestinals que poden arruïnar els entrenaments o fins i tot les competicions.

La intolerància alimentària no és una al·lèrgia. Quan una persona té al·lèrgia el seu sistema immune reacciona de manera exagerada davant un menjar, la qual cosa pot provocar símptomes molt greus i fins i tot posar en risc la seva vida. La intolerància alimentària es produeix perquè sorgeix una dificultat per digerir una o diverses substàncies que es troben en certs aliments. Les intoleràncies alimentàries més freqüents són el gluten, la lactosa i la fructosa.

## **Com saber si tenim intolerància alimentària?**

La gran demanda d'energia i d'esforç que necessitem quan juguem a futbol, fa que molts esportistes creguin que les molèsties gastrointestinal són un peatge que deuen pagar pel seu sobreesforç, però en realitat aquest problema té un altre nom: intolerància. De fet, és coneguda dintre de l'esport la temuda diarrea osmòtica o "diarrea del corredor", que apareix en els corredors de resistència. Aquest problema es produeix quan es prenen begudes específiques per a esportistes que són riques en sucres,

hidrats i minerals, juntament amb aliments rics en hidrats de carboni, com les barretes energètiques.

Si a aquest problema freqüent li sumem intolerància alimentària, els símptomes gastrointestinals, la fatiga i la deshidratació poden accentuar-se, el nostre rendiment caurà en picat i fins i tot haurem de sortir del terreny de joc, o abandonar en mig d'una cursa, ...

### **Els aliments que més intolerància causen**

- **Lactosa:** La lactosa és un tipus de sucre que es troba a la llet i en altres productes làctics. La intolerància es produeix quan l'organisme no pot digerir bé la lactosa, el que provoca inflamació, flatulències i diarrea. Encara sent intolerant, es poden prendre petites quantitats de lactosa sense notar gaire les conseqüències. El problema sorgeix quan sotmetem a l'organisme a un gran esforç i estrès. És llavors quan qualsevol problema gastrointestinal, per petit que sigui, pot tenir un impacte físic i psicològic en el desenvolupament d'una cursa o un partit, afectant la concentració i al rendiment. Si ets intolerant a la lactosa es poden substituir els productes lactis convencionals per altres sense lactosa, o prendre llet de soja o arròs. Això si, s'ha de tenir en compte que la lactosa també es troba en altres aliments, com per exemple el pa o la xocolata, per la qual cosa hem de mirar molt bé les etiquetes abans de consumir qualsevol producte.

- **Gluten:** La intolerància al gluten pot causar diarrea, flatulències, dolor intestinal, inflamació abdominal i pèrdua de pes. En aquest cas s'han d'evitar els cereals, pa, pastes, farina, carns processades i brioixeria. Aquestes fonts d'hidrats de carboni poden substituir-se per alguns llegums, pasta sense blat o quinoa. Encara ara és més freqüent trobar als supermercats aliments sense gluten, és fonamentalment llegir bé l'etiquetatge, ja que molts d'ells segueixen conservant petites traces que poden causar símptomes gastrointestinals molestos.

- **Fructosa:** Es tracta d'un tipus de sucre present a les fruites, verdures, mel, sucre de canya i productes processats rics en sucre, com els sucus envasats, la brioixeria industrial o les mermelades. La intolerància a la fructosa produeix inflamació abdominal, dolor, diarrea o estrenyiment.

Davant la presència dels problemes gastrointestinals freqüents hem d'anar a l'especialista mèdic perquè ens ajudi a determinar el seu origen i si pot deure's a una intolerància alimentària. El fet que apareguin just quan es comença a entrenar o a fer curses de llarga durada pot se ja que s'introdueixen nous aliments, com begudes, barretes energètiques

riques en gluten, lactosa o fructosa. Per això, és important vigilar l'alimentació per poder relacionar qualsevol canvi amb la possible aparició de símptomes. Només així podem evitar els aliments que ens perjudiquen i mantenir el nostre rendiment al més alt nivell.