



ALGUNES CONSIDERACIONS SOBRE MITES A ERRADICAR EN L'ÀMBIT DE LES ACTIVITATS FÍSQUES

Preguntes més freqüents:

Suar aprima?

L'activitat física fa que mengem més?

Beure aigua fa venir flat?

Els cruiximents desapareixen prenent aigua amb sucre o bicarbonat?

Suar abundantment és adequat per a perdre pes?

La sauna, o fer activitat física amb excés de roba (i poc o gens transpirable, com els plàstics) només accentua la sudoració, que pot arribar a provocar una deshidratació. El pes de l'aigua no és el responsable de la reducció de pes que es desitja fer (quan tomes a beure es reposa tota l'aigua que el cos necessita). El que compta és la reducció de teixit gras, i per això el que cal és realitzar activitat aeròbica (treball de la capacitat cardiorrespiratòria) amb freqüència.

La pràctica d'activitat física augmenta la gana i fa menjar més?

Aquesta creença és la causa que les persones amb sobrepès no facin activitat física per a no ingerir més aliments. El que realment passa és que si no es fa activitat física resulta molt més difícil reduir el pes!

Si l'activitat és de curta duració i intensitat alta, fem servir el metabolisme dels glúcids, i, certament, es pot incrementar la sensació de gana. Si l'activitat és de llarga durada i intensitat moderada, fem servir el metabolisme dels triglicèrids (perdem greix) i no sol no s'incrementa la sensació de gana, sinó que durant 3 o 4 hores es perd la sensació de gana. Per aquesta raó és possible que una persona sedentària comença a fer activitat física pugui tenir un lleuger increment de la gana i fins i tot un lleuger increment del pes al principi. Només a mig i llarg termini l'activitat física redueix el pes (no es redueix el pes en poc temps).

Beure aigua abans, o durant l'activitat física produeix flat?

El flat es produeix per manca d'irrigació sanguínia als músculs respiratoris (diafragma i intercostals). L'hàbit de practicar activitat física i un bon escalfament redueixen la possibilitat d'aparició del flat.

La creença que la ingesta d'aigua és la causa del flat provoca que es redueixi la necessària hidratació corporal, amb el conseqüent risc de deshidratació.

Els cruiximents desapareixen prenent bicarbonat o aigua amb sucre?

NO, donat que no són petites cristal·litzacions de lactat el que ocasiona les molèsties dels cruiximents. Es tracta de microtrencaments de fibres que produeixen microhematomes, produïts a causa d'una activitat que no hi estem acostumats a fer. El que sí que és important és realitzar una bona hidratació (que accelera i millora el metabolisme que serà el responsable de la desaparició de les molèsties dels cruiximents) i continuar fent activitat molt suau els dies posteriors (millorant la irrigació sanguínia responsable de la recuperació muscular).