



## Per què retenim líquids després de fer exercici?

MUTUALITAT FCF | 26/09/2018

Després d'una sessió d'entrenament intens, és possible sentir-se inflat i, fins i tot, pesar uns grams de més. Quins poden ser els motius?



Tant la càrrega de pes com l'exercici de resistència poden causar petits estrips fibril·lars. Quant més intens és l'entrenament, més impactes rebrà el cos. Una manera que aquest es defensi contra una lesió major després de produir-se consisteix en envoltar la zona afectada amb líquid. Per aquesta raó, la bàscula pot reflectir aquest pes extra, de tal manera que no és apropiat pesar-se una vegada finalitzat un entrenament. L'efecte és temporal, encara que pot arribar a durar diversos dies.

La retenció d'aigua després de l'exercici és un problema comú, particularment entre aquells que estan començant un nou programa d'exercicis o d'entrenament. Les dones són més propenses a la retenció d'aigua a causa de les fluctuacions hormonals durant



el cicle menstrual, especialment després de l'exercici. La retenció de líquids pot arribar a ser pitjor, i més imprevisible, quan s'aproxima a la menopausa. Prendre hormones anticonceptives també podria incrementar la retenció de líquids. Per això, és important fer exercici i mantenir una alimentació saludable.

El més fàcil per eliminar aquest excés de líquids de forma ràpida pot ser tan simple com beure més aigua. Encara que sembli contraproduent, com més es begui, més líquid s'expulsa. És apropiat portar una dieta d'aliments integrals, principalment a base de verdura i fruita. Moltes persones també troben beneficis en massatges que ajuden a la recuperació muscular i la redistribució de fluid a través del cos.

Evitar els símptomes requereix una bona hidratació abans i durant l'exercici per combatre la deshidratació i la retenció d'aigua posterior. Especialment, després d'aquest, per evitar el temut flat. La hidratació és el millor aliat per evitar la retenció de líquids.