# «Els bacteris de l'intestí tenen la clau en el rendiment de l'esportista»

## Xavier Verdaguer afirma que els grans enemics dels qui practiquen esport són el gluten i el sucre refinat



Xavier Verdaguer

És fisioterapeuta, divulgador científic i expert en psiconeuroimmunologia. Serà a la Fira de l´Esportdiumenge en una ponència amb el títol: «L´esport és salut?»

Un esportista menja estrany?
La majoria d´esportistes de llarga distància, com en una marató, quan abandonen no ho fan per lesió, sinó per problemes digestius. I a moltes dones els marxa la regla. Quan la gent entrena i augmenta la càrrega d´entrenaments, molts acaben perdent la motivació. Fer esport és saludable si controlem els nivells d´hormones d´estrès que fabriquem. El que frena això és el nostre intestí, el nostre «segon cervell». És qui ens permet tenir més resistència a les situacions estressants de l´esport. Si vols millorar l´intestí, l´alimentació és fonamental.

Com es remotiva un?
Quan l´estrès emocional se suma al físic pot acabar per cremar la gent. L´intestí fabrica l´hormona de la motivació i l´hormona ansiolítica. Si tens els bacteris sans que fabriquen aquests neurotransmissors toleraràs una càrrega d´entrenaments molt més alta amb millors resultats. Els bacteris de l´intestí són la clau del rendiment de l´esportista. Neutralitzen les hormones d´estrès.

I com es poden generar?
Cal una dieta rica en fibra soluble i midó resistent. La descomposició d´aquests aliments al nostre còlon ajuda que el nostre segon cervell generi ambdues hormones.

I quins aliments s´han d´evitar?
El gluten i el sucre refinat de les coles, de les xuxeries, de la brioxeria, són els grans enemics dels esportistes.
Ho donen als avituallaments...
Jo et donaria dàtils, panses, pernil...

Els «gels» són recomanables?
Nosaltres, en fer esport, gastem hidrats de carboni i greixos. Els gels molts cops porten sucres refinats que fan

mal a l´intestí. És habitual, a les maratons, anar als lavabos i veure ple de gent amb diarrees.

I com es pot evitar esgotar les reserves?
Es pot omplir el dipòsit de sodi i potasi, que és el que es perd més amb la suor, amb aigües riques en això. Recomano aigua de mar i de coco barrejat. I es poden menjar dàtils, que porten sucres sans, o pernil, que porta molt de sodi. Et donen la glucosa que fa falta per anar tirant i no et fas mal a l´intestí.

L´intestí és la clau.
El més intel·ligent és fer una dieta sense sucre i sense gluten. Són grans inflamadors de l´intestí. I en fer esport, acabaràs abandonant per problemes digestius.

Hi ha molts intolerants, de sobte.
Si dorms poc, fas esports, vas estressat i menges cereals amb gluten, excés de proteïnes animals i sucres, et sortiran un piló d´intoleràncies alimentàries. Fabriques intoleràncies a aliments que no digereixes bé.

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/girona/2017/01/20/bacteris-lintesti-tenen-clau-rendiment/824761.html?utm_source=rss