

Άσκηση στη ζέστη: Τι να τρώτε για να αποφύγετε την καταπόνηση

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το καλοκαίρι προσφέρεται για γυμναστική σε εξωτερικούς χώρους. Ο καιρός είναι σύμμαχος, οι υψηλές θερμοκρασίες ωστόσο μπορεί να λειτουργήσουν ως εχθρός για το σώμα. Τι μπορούμε να κάνουμε για να εξασφαλίσουμε τα οφέλη της υπαίθριας άσκησης, εξουδετερώνοντας τους κινδύνους που εγκυμονεί η ζέστη;



handsome senior jogging man drinking fresh water from bottle

Το καλοκαίρι προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία σε όσους γυμνάζονται να απολαύσουν τα οφέλη της άσκησης σε εξωτερικό χώρο, λόγω των «φιλικών» καιρικών συνθηκών. Πολλοί είναι εκείνοι που ανυπομονούν να έρθει η εποχή που μπορούν να «ξετρυπώσουν» από τους τέσσερις τοίχους του γυμναστηρίου και να αξιοποιήσουν τα φυσικά τοπία.

Ωστόσο, όσοι επιλέγουν να ασκούνται σε εξωτερικό χώρο, θα πρέπει να λαμβάνουν και κάποια μέτρα αυτοπροστασίας, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες ενδέχεται να καταπονήσουν σημαντικά τον οργανισμό τους.

Σε αυτή τη θωράκιση του οργανισμού, καταλυτικό ρόλο έρχονται να παίξουν η σωστή διατροφή, αλλά και η επαρκής ενυδάτωση.

«Αν ασκείστε σε εξωτερικό χώρο το καλοκαίρι, είναι σημαντικό να εξασφαλίσετε ότι καταναλώνετε επαρκή ποσότητα υδατανθράκων, υγρών και ηλεκτρολυτών», υπογραμμίζει η αθλητική διαιτολόγος Kristen Chang, βοηθός διευθυντή στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα διατροφής και διαιτολογίας του Virginia Tech University. «Είναι απαραίτητο να διατηρούνται τα ενδεδειγμένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης», εξηγεί σε δελτίο Τύπου του πανεπιστημίου, επισημαίνοντας ότι δεν ωφελεί τον οργανισμό να ασκείται πεινασμένος.

Γι' αυτό, πριν βγείτε έξω για γυμναστική, καταναλώστε τροφές, που θα σας βοηθήσουν να αναπληρώσετε την ποσότητα υγρών που θα χάνεται μέσω του ιδρώτα.

Ιδανικά, προτιμήστε την κατανάλωση ηλεκτρολυτών, υγρών και τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως το πεπόνι και το καρπούζι, αγαπημένα φρούτα του καλοκαιριού, αλλά και μήλα, μούρα και ανανά. Καλή διατροφική λύση είναι, επιπλέον, οι σούπες, τα smoothies, οι πιπεριές, οι ντομάτες και το σέλινο.

Παράλληλα, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνετε και στην ενυδάτωσή σας, τόσο πριν, όσο και μετά την προπόνηση σε εξωτερικό χώρο. Μια καλή λύση για να εξασφαλίσετε επαρκή ενυδάτωση είναι να έχετε πάντα δίπλα σας ένα μπουκάλι νερό, ώστε να πίνετε συχνά.

Σημαντικό, ωστόσο, είναι να υιοθετήσετε τις σωστές διατροφικές συνήθειες και μετά την προπόνηση. Καταναλώστε ένα σνακ ή ένα γεύμα, που να περιέχει εύκολα εύπεπτους υδατάνθρακες και πρωτεΐνη.

«Είναι συχνό φαινόμενο οι άνθρωποι να μην πεινούν μετά την προπόνηση, κυρίως λόγω των υψηλών θερμοκρασιών, που μειώνουν την όρεξη. Είναι, ωστόσο, σημαντικό να εφοδιάζουν τον οργανισμό τους με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, ώστε να ανακτήσει τη δυναμική του μετά από κάθε σωματική άσκηση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η «χρυσή τομή» είναι η πρόσληψη των απαραίτητων συστατικών μέσω υγρών, όπως το γάλα, οι χυμοί και τα smoothies», προτείνει η δρ. Chang.

«Βεβαιωθείτε ότι αντικαθιστάτε επαρκώς τα χαμένα θρεπτικά συστατικά, ειδικά όταν ιδρώνετε πολύ», τονίζει η δρ. Chang, εξηγώντας παράλληλα ότι, μέσω του ιδρώτα, χάνονται σημαντικές ποσότητες ηλεκτρολυτών και νατρίου, που είναι απαραίτητο κατόπιν να αναπληρωθούν. Η διατροφολόγος στέκεται ιδιαίτερα στην

πρόσληψη ηλεκτρολυτών μέσω μιας ποιοτικής πηγής, προτείνοντας να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας ένα αθλητικό ρόφημα ή αλμυρές τροφές.

Τέλος, όπως επισημαίνει η ίδια, είναι σημαντικό να δώσετε στον οργανισμό σας τον απαραίτητο χρόνο να προσαρμοστεί. Ξεκινήστε με μέτρια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο, ώστε να μην καταπονηθείτε υπερβολικά και έρθετε αντιμέτωποι με παθήσεις σχετικές με τη ζέστη.

«Πολλοί δεν συνειδητοποιούν τον αντίκτυπο που έχει η υπερβολική ζέστη και η υγρασία στο σώμα. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, κατεβάστε ρυθμούς ή σταματήστε εντελώς. Να είστε προνοητικοί και να έχετε πάντα μια πηγή υγρών μαζί σας», καταλήγει η δρ. Chang.

Πηγή: ygeiamou.gr