

EL FLATO

Es algo que hemos sufrido en alguna ocasión todos los que practicamos deporte. Lo más curioso es que todavía no se sabe con certeza a qué se debe. Algo también muy curioso es que con la edad disminuye su aparición.

Existen varias teorías sobre las causas que lo originan:

- 1- Aporte insuficiente de sangre al diafragma que, como sabréis, es el músculo principal de la respiración. Pero esto no explica porque el dolor se desplaza hacia la zona abdominal.
- 2- Sobrecarga en los ligamentos del diafragma, originada por movimientos arriba-abajo. En ese caso tendría que soportar el empuje de los órganos situado por debajo de él. Si hay alimentos este empuje es mayor debido al mayor peso del estomago.
- 3- Según las últimas teorías, el estomago roza cuando está lleno con el peritoneo y este se irrita produciendo dolor. El peritoneo es una membrana muy sensible que rodea al estomago.

Para evitar el flato

- Cuando corras cuesta abajo **intenta que no se produzcan movimientos muy bruscos**, que la zancada sea suave, ya que cuanto más fuerte contactes con el suelo en cada paso tanto más estarás tirando de los ligamentos que soportan el estómago.
- Si te da flato **tensa con fuerza la musculatura abdominal**, poniendo duro el abdomen.
- Es conveniente que no comas a menos de 2 o 3 horas de tu sesión de ejercicio y evita los alimentos con mucho azúcar grasa y sal.
- Bebe mucho pero a pequeños sorbos pero nunca bebidas con gas.
- En el caso de que ya te duela, lo mejor es que pares la actividad, te flexiones hacia delante y presiones, masajeando la zona dolorosa. También ayuda que respires muy profundamente.