

CORRER OU NÃO CORRER ?

O que fazer quando você está doente

Você se exercitou muito nos últimos meses, acordou cedo mesmo deitando-se tarde e treinou à noite, depois do para-casa das crianças? Se sim, pode pagar um preço alto: com o cansaço e o sistema imunológico prejudicado, a possibilidade de resfriados e gripes aumenta muito. Garganta doendo, nariz entupido, dor no corpo... Mas apesar de todo o mal-estar, sua planilha de corrida continua pedindo mais quilômetros. Então, o que fazer? Correr ou descansar?

Segundo o médico do esporte, dr. Bernardo Albergaria, se o bom senso fosse levado em consideração pelos corredores do tipo "A", eles ficariam em casa e repousariam. "Mas esse tipo de atleta, mais profissional, não desiste fácil. Do contrário, não seria corredor. Nesse caso, antes de colocar os tênis e o Garmin, o melhor a fazer é o 'teste do pescoço'", informa. Se os sintomas de mal-estar estiverem localizados acima do pescoço, ou seja, nariz escorrendo ou entupido, espirros ou garganta inflamada, uma corrida leve pode até ajudar na melhora do quadro. "Lembre-se de que a adrenalina liberada durante a corrida é um descongestionante natural e que alguns corredores até melhoram com um trote. Mas atentar-se para correr em um ambiente favorável. Evitar frio ou calor intensos e deixar para correr na chuva somente depois que sarar", ressalta Albergaria.

Por outro lado, ele acrescenta, quando os sintomas estiverem localizados abaixo do pescoço, havendo febre, fadiga, dor muscular

generalizada, vômitos, diarreia, calafrios, suadeira, tonteadas, inchaço em glândulas ou tosse, deve-se evitar o exercício físico e ficar em casa, de preferência de repouso. "Não force a barra, para não transformar uma gripe em uma pneumonia. Tire alguns dias de folga dos treinos, hidrate-se bem, descanse. Você não vai perder seu condicionamento por isso. Vai demorar menos do que pensa para retomar seu ritmo", completa o médico.



Dr. Bernardo Albergaria
dr.bernardo@hotmail.com

Saiba mais no site da Sociedade Brasileira de
Medicina do Exercício e do Esporte

www.medicinadoesporte.org.br