



QUESTÕES INTIMAS DE UMA MULHER QUE CORRE...

O "PROBLEMA" DAS MENSTRUAÇÕES

Pela Dr.^a Simone Olander

Lembro-me de ter 13 anos e surgir-me a primeira menstruação. Tudo surgiu logo pela manhã e ainda me recordo que levei o dia todo dramaticamente vigilante para ver quando é que aquele líquido avermelhado deixava de sair do meu corpo. Estava em verdadeiro pânico interior, pois sabia que, no final da tarde, tinha de ir aos treinos do clube de natação do meu bairro e imaginava-me entrar na água límpida da piscina e ser perseguida por um rasgo de "tinta" vermelha.

Claro que nada disto aconteceu, nadei, nadei, nadei todos os estilos e nada saiu para a

piscina e ninguém deu por estar a viver o meu período menstrual.

Nós, desportistas que corremos, não temos esses eventuais dramas. A corrida, um dos exercícios mais naturais de mobilidade possível para o Ser Humano, naturalmente que não apresenta, em princípio, grandes problemas para as praticantes. Todavia, ainda existem alguns aspetos que convém referenciar e, sobretudo, desmistificar para que a vivência da nossa atividade desportiva seja bem mais agradável e segura.



SPRIGON

Vejamos alguns pontos que causam muitas vezes dúvidas entre as corredoras, nomeadamente aquelas com pouca experiência na arte de correr.

AS MENSTRUÇÕES ABUNDANTES PROVOCAM FACILMENTE ESTADOS CRÓNICOS DE ANEMIA?

Evidentemente que as mulheres nestas condições podem desenvolver uma anemia de tipo ferropénico, isto é, excesso de corrimento sanguíneo nas fases do período. O que se aconselha em tais circunstâncias é sempre uma visita ao médico para se verificar se há alguma causa para tais excessos. Regra geral, os estados anémicos acontecem quando a quantidade de glóbulos vermelhos no sangue é inferior aos parâmetros normais, ou ainda, quando a concentração de hemoglobina no sangue é baixa devido ao excesso de quilómetros percorridos nas sessões de treino. Evidentemente, o que acontece é uma redução na quantidade de oxigénio nas células, pois a hemoglobina não consegue transportar o oxigénio em volume suficiente para o trabalho muscular.

Em termos práticos, a atleta, apesar de manter boa assiduidade aos treinos, verifica que o seu rendimento atlético não melhora ou até diminui por vezes drasticamente.

Há também que chamar a atenção para um pormenor: na maioria dos casos de estado de anemia, as atletas “não dão” pela causa e pensam que a falta de rendimento competitivo é devido a outras razões, tais como a má programação dos treinos e a deficiência disto ou daquilo, quando, na realidade, o que lhe retira a “força” é algo que, ciclicamente, acontece todos os meses. No fim, é como houvesse sempre uma redução de potencial atlético sícico.

Perante esta realidade, a corredora deve estar atenta aos seguintes sinais: irritabilidade, dores de cabeça, dificuldade respiratória, eventuais náuseas, vertigens e debilidade geral. Noutros casos, podem acontecer ciclos menstruais irregulares ou até mesmo ausência deles. O ideal é que a atleta, sobretudo se segue programas de treino competitivo, tenha o cuidado de efetuar análises laboratoriais ao sangue, para verificar se há algum défice ao nível dos parâmetros mobilizadores da fixação do ferro.

UM SUBITO AUMENTO DA QUILOMETRAGEM SEMANAL IMPLICA A PERDA DE CICLOS MENSTRUAIS?

São vários os estudos a confirmar que, ao nível das corredoras de alto rendimento atlético, os ciclos menstruais são muito irregulares ou quase inexistentes. As razões destas “deficiências” estão diretamente relacionadas com as enormes cargas de volume de treino que utilizam para o seu aperfeiçoamento físico específico. Entre as maratonistas isto é, digamos, comum, quase diríamos normal, mas também bastará reduzir a quantidade de quilómetros para, de forma progressiva, tudo voltar aos parâmetros normais das mulheres sedentárias.

Perante estas irregularidades, o que aconselhamos é nada fazer e apenas verificar sícicamente as análises sanguíneas junto do seu médico.

Evidentemente que a inclusão de cápsulas à base de suplementos ferrosos deverá ser sempre um dos caminhos a seguir por qualquer corredora, quer seja de nível olímpico ou simples praticante de fim de semana”.

Alguns médicos especializados em Medicina Desportiva costumam receitar anticoncepcionais, na tentativa de regularizar os ciclos. Enfim, é algo mais para que a corrida seja mais agradável para nós.

AO REDUZIR O PESO, A DESPORTISTA OCASIONAL PODE DESREGULARIZAR OS CICLOS?

De facto, isto assume maior frequência do que se pensa. A desportista ocasional que começa a correr com o principal objetivo de reduzir o seu peso, pode ficar com os níveis menstruais ligeiramente alterados. O emagrecimento “apenas com a corrida” é algo muito problemático, mas se se verificar perdas repentinas de peso, então, a “defesa” do organismo é atuar nos ciclos menstruais. A consulta ao ginecologista é via a seguir, embora sem grandes dramatismos, pois a causa sabe-se qual é: a perda brusca de peso.

Aliás no capítulo das dietas para redução do peso, todos os cuidados são poucos pois há muita publicidade enganosa nestas áreas...



... E SE NO DIA DA COMPETIÇÃO ESTAMOS MENSTRUADAS?

Pois é, o calendário das provas, de grande ou pequena relevância, é marcado com vários meses de antecedência e quando, estatisticamente, se sabe que, hoje em dia, a maioria das grandes competições pedestres regista uma percentagem de senhoras entre os 15 e os 40%, é fácil concluir que algumas destas corredoras irão alinhar precisamente no dia em que estão menstruadas.

Treinou-se durante meses a pensar em determinado evento, com um objectivo bem preciso e... no dia em que devíamos estar a 100%, estamos, sob o ponto de vista percentual, debilitadas com grandes ou pequenas perdas

Como fazer nestas situações?.

Não participar na prova?

Alinhar na partida e saber de antemão que não podemos render o máximo?

A solução que as atletas de alta competição utilizam (aquelas que têm períodos regulares...) é “jogar” no adiamento do período mediante a aplicação de comprimidos anticoncepcionais. A solução resulta na maioria dos casos, mas o conselho que damos às nossas colegas corredoras é que exponham a situação com clareza ao ginecologista, o que permitirá evitar-se qualquer erro de amador.

COM OU SEM PERÍODO... NADA A ASSINALAR!

Na maior parte das mulheres de boa saúde, as regras duram entre 3 e 6 dias e o ritmo

menstrual é de 28 dias. Porém, a abundância de perdas de líquidos e a sua periodicidade podem variar ligeiramente de mulher para mulher. Há quem tenha o dia mais negativo no primeiro dia da menstruação, enquanto noutros casos pode existir um prolongamento de 3 ou 4 dias. Outras mulheres poderão passar pelo ciclo sem qualquer anomalia física ou psíquica a assinalar.

Para uma desportista com algum tempo de prática da corrida, a tendência será para que tudo aconteça sem “grandes ondas”, já que a sua capacidade de adaptação orgânica é superior à das senhoras sedentárias. Aliás, um estudo levado a cabo pelos promotores da Maratona de Nova Iorque (prova que este ano registou a fantástica percentagem de 40% de mulheres a atingirem a meta!), revelou que 63% das participantes que competiram em ciclo menstrual não mencionaram qualquer debilidade física devido à coincidência de datas.

Daí a conclusão de que a menstruação, para a maioria das corredoras, apenas será um ligeiro incómodo de horas, pois a adaptação do organismo aos esforços prolongados faz-se gradualmente, e até podemos afirmar que acaba por normalizar a vida íntima da mulher que corre.

Temas relacionadas com a prática da corrida por senhoras, publicados nos seguintes números:

167 – *Quanto Mais Km... Menos Apetite Sexual!*
181 – *A Corrida e o Sexo... Talvez Uma Questão de Dose*

195 – *Diferenças no Coração Entre o Homem e a Mulher*

203 – *Correr Durante a Gravidez*

213 – *Os Tabús do Sexo e a Corrida*

214 – *Diferenças Entre Corredores e Corredoras*



EM 2012 NOS JOGOS DE LONDRES

7% DOS ATLETAS UTILIZARAM

MEDICAMENTOS PARA TRATAMENTO DA ASMA, APESAR DE APENAS 1% DA POPULAÇÃO MUNDIAL SOFRER DE TAL DOENÇA. SERÁ QUE OS CAMPEÕES ESTÃO MAIS SUJEITOS A SOFREREM DE ASMA OU O TOMAREM MEDICAMENTOS PARA ESSA EVENTUAL DOENÇA TRÁS ALGO ESCONDIDO?

