

كيف يمكن لفهم الدورة الشهرية أن يحسن روتينك الرياضي؟

كتبه نيكولاس فولر | 2 سبتمبر، 2020



ترجمة وتحرير نون بوست

من الطبيعي جدًا أن تشعر بالبطء بالطاقة الكاملة لأداء التمارين الرياضية لعدة أيام، كما لو أنك لا تتضايقين في أيام أخرى، بالنسبة للنساء هناك تفسير فسيولوجي لذلك، فبينما تتغير مستويات الهرمونات لدى الرجال على مدار الحياة فإنها تظل مستقرة يوميًا بعد يوم، أما النساء فتتقلب مستويات الهرمونات الجنسية لديهن يوميًا.

لم يتوصل العلماء بعد للصورة الكاملة المتعلقة بكيفية تأثير الدورة الشهرية على التمارين الرياضية، لكننا نعلم أن المراحل المختلفة للدورة الشهرية - وفقًا لتقلب الهرمونات - يمكنها أن تؤثر في التمثيل الغذائي والتعافي خاصة للنساء اللاتي يؤديان أنشطة التحمل.

إن فهم ارتفاع وانخفاض الهرمونات في أثناء الدورة الشهرية يسمح للنساء بتكييف روتينهن الرياضي وتحسين فرص النجاح مع أي تمارين رياضية أو أهداف خسارة الوزن.

الطور الجريبي: انخفاض الهرمونات

يمكننا تقسيم الدورة الشهرية للمرأة - التي تكون عادة 28 يومًا - إلى مرحلتين رئيسيتين: الطور الجريبي والطور الأصفر.

يبدأ الطور الجريبي - من 1 إلى 14 يومًا - في اليوم الأول من الدورة الشهرية، وخلال تلك المرحلة تزداد مستويات هرمون الأوستروجين تدريجيًا (هرمون الجنس الرئيسي لدى الأنثى)، بينما يبقى هرمون البروجسترون ثابتًا (الهرمون الجنسي الآخر الذي ينطلق من المبيضين ويحفز الرحم للاستعداد للحمل).



في هذا الوقت تتشابه النساء مع الرجال فسيولوجيًا في التمثيل الغذائي والتعافي، لذلك يكون من السهل ممارسة التمارين الرياضية والتعافي بشكل أفضل بكثير من الطور الأصفر.

تصبح سهولة ممارسة الرياضة وأنشطة التعافي أكثر وضوحًا في الجزء الأخير من الطور الجري، ففي اليوم الـ 12 تقريبًا ترتفع مستويات الأوستروجين وهرمون آخر يُسمى هرمون ملوتين، لتحفيز عملية التبويض، ومن المتوقع أن تشعري بزيادة كبيرة في الطاقة والقوة في هذا الوقت مما يسمح ببذل المزيد من الجهد في ممارسة الرياضة.

وعليه فهذا الطور الجري وخاصة الجزء الأخير منه هو الوقت المناسب للتدريب بقوة، مثل إدخال تمارين جديدة أو التدريب بكثافة أعلى، هذا الأمر مهم للنساء اللاتي يرغبن في إنقاص الوزن.

الطور الأصفر: ارتفاع الهرمونات

يمثل الطور الأصفر المرحلة الثانية من الدورة الشهرية للمرأة، خلال تلك المرحلة يصل مستوى هرمون البروجسترون للذروة مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وانخفاض القدرة الهوائية والقدرة على تحمل الحرارة.

حينها ستبدو ممارسة الرياضة عناءً شاقًا وستشعرين بالتعب بشكل سريع، يحرق الجسم المزيد من الدهون في الطور الأصفر حيث يساعد ارتفاع الأوستروجين والبروجستون على تثبيط "تخليق

يساعد تناول البروتين والكربوهيدرات خلال ساعتين من التمرين في تقليل اعتمادك على صنع الجلوكوز من مصادر أخرى

قد تبدو زيادة حرق الدهون خبرًا جيدًا للراغبات في إنقاص الوزن، لكن الجسم يستطيع الحصول على السكر بصعوبة في تلك المرحلة مما يعني أن التمارين الرياضية تصبح أصعب، لذا خلال تلك المرحلة يجب أن يكون التركيز على الحد من جلسات الكارديو وتمارين القوة، وزيادة أنشطة التعافي مثل المشي واليوغا والتمدد.

يعمل البروجسترون أيضًا على تكسير العضلات، لذا لن يمكنك تحقيق نفس الفوائد من ممارسة الرياضة، كما أن التعافي من الإصابة سيكون أبطأ.

في النهاية، تؤدي التغيرات الهرمونية في تلك المرحلة إلى انتقال السوائل من بلازما الدم إلى الخلايا، ما ينتج عنه الانتفاخ أو احتباس السوائل، وبالإضافة إلى أعراض ما قبل الحيض مثل الصداع والإرهاق، تصبح ممارسة التمارين الرياضية أصعب من المعتاد، لذا لا يبدو الوقت مناسبًا لتحقيق الأهداف.

في هذا الوقت يصل التمثيل الغذائي إلى ذروته (حيث يزداد بنسبة 5 إلى 10% من أقل نقطة قبل أسبوع التبويض) وكذلك ترتفع شهيتك، لذا من الأفضل ممارسة الرياضات منخفضة الكثافة لإدارة الوضع.

يساعد تناول البروتين والكربوهيدرات خلال ساعتين من التمرين في تقليل اعتمادك على صنع الجلوكوز من مصادر أخرى، مما يعمل على زيادة مستويات الطاقة والتعافي بشكل أسرع، يمكنك أيضًا تناول الفاكهة المقطعة مع زبدة المكسرات الطبيعية والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة مع معجون الفواكه أو تناول منتجات الألبان مثل الزبادي.



تأكدي من تناول كمية كافية من الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون الطبيعية مثل الفاكهة والأفوكادو والمكسرات والبذور، فهذه الأطعمة تطلق نفس الاستجابة الممتعة في الدماغ كالتى تطلقها الأطعمة المصنعة والعبأة التي قد تشاقين إليها.

تتبعي دورتك

قد يبدو الأمر غير طبيعي، لكن عندما تبدأ دورتك الشهرية ستشعرين بأن الوضع طبيعي مرة أخرى حيث تعود مستويات الهرمونات إلى وضعها الطبيعي.

يساعد التخطيط الجيد لتناول الطعام وممارسة الرياضة على العمل مع دورتك الشهرية وليس ضدها، قد يستحق الأمر التفكير حتى لو كنت لا تشعرين بأعراض الدورة الشهرية المعتادة، فهذه التغيرات الهرمونية تحدث في جسمك بغض النظر عما تشعرين به.

ابدأي بتتبع دورتك وتحديد أول يوم وآخر يوم وقومي بعدد الأيام بينهما لتحديد طول دورتك الشهرية، ويمكنك استخدام أحد التطبيقات على الإنترنت لمساعدتك في ذلك.

إن التعرف على مراحل الدورة الشهرية يساعد النساء على التعامل بشكل أفضل مع أعراض ما قبل الحيض وتحقيق أهدافهن الصحية والرياضية وخسارة الوزن.

