



8 coses sobre la regla que segurament no sabies



Hi ha algunes coses sobre la menstruació que desconeixem o que no són del tot exactes. És per això que avui us portem algunes dades interessants sobre la regla:

[intext1]

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

- De mitjana, una dona té la regla durant 38 anys durant els quals es gasta més de 10.000 euros en productes menstruals.
- Si la menstruació causa un dolor intens, pot ser un símptoma d'endometriosis, una malaltia que provoca espasmes musculars i mals d'esquena, entre altres. Es calcula que gairebé un 50% de les dones la pateixen.



-
- La teoria que les regles se sincronitzen és un mite. Cap de les investigacions que s'han portat a terme ha pogut comprovar que aquesta afirmació sigui certa.
 - L'estrès i la pèrdua de pes poden provocar períodes irregulars: l'estil de vida que portem influeix en la nostra menstruació.
 - La menstruació afecta el desig sexual: l'augment de progesterona, que té lloc sobretot els dies previs a la regla, disminueix la nostra libido, i per tant, les ganes de tenir relacions. L'increment d'aquesta hormona també pot causar irritabilitat i apatia.
 - El cicle menstrual incideix en el rendiment. Aquest es pot veure afectat depenent de la quantitat de sagnat, ja que en presentar un flux abundant es poden veure alterats els nivells d'hemoglobina en sang, generant una disminució del transport d'oxigen necessari per tenir un major rendiment cardiovascular i muscular.
 - La síndrome del xoc tòxic és real: es tracta d'una infecció relacionada sobretot amb l'ús de tampons. La capacitat d'absorció d'aquests productes fa que es concentri més oxigen a la zona vaginal i això afavoreix la producció de toxines, com el bacteri *Staphylococcus aureus*.
 - Fer esport durant la regla no és perjudicial, al contrari. Fer exercici és beneficiós per aquests dies del mes, ja que s'alliberen endorfines que ajuden a calmar els dolors típics associats al cicle menstrual.

[intext2]