

# ELS ESPORTISTES TAMBÉ PODEN DONAR SANG

La donació de sang no té perquè perjudicar el rendiment dels esportistes. Fins ara, l'aparició en una mateixa frase de les paraules "esportistes", "donació" i "sang" només podia significar que es parlava de dopatge, de pràctiques de transfusió utilitzades il·legalment per alguns esportistes per millorar el transport d'oxigen del seu organisme i, així, el seu rendiment.

Investigacions fetes per Universitats com la d'Oviedo demostren la veracitat de l'afirmació de que els esportistes poden donar sang. Segons els investigadors, un dels sectors de població menys propensos a donar sang és el d'esportistes joves, que tenen assumida la creença de que la pèrdua de sang influeix negativament en el rendiment. Els esportistes tenen por a donar, donat que donant una unitat (450 ml) perden al voltant del 10% de tota la sang circulant [la fórmula per conèixer els mil·lilitres de sang d'una persona és multiplicar el seu pes en quilos per 70] aquesta pèrdua es tradueix linealment en una pèrdua del 10% de la seva capacitat aeròbica, ja que a menys sang menys transport d'oxigen als músculs.

## **Els efectes de donar sang:**

Malgrat que l'organisme triga uns 21 dies en recuperar els glòbuls vermells perduts, als dos dies de la donació ja ha recuperat la quasi totalitat del líquid, plasma, perdut. Donar una unitat fa pujar, a més, dos graus la temperatura corporal, per la qual cosa s'hauria de recomanar, a l'estiu, no fer exercici fins dos dies després de la donació. A l'hivern no hi ha cap problema. Per tant, segons les investigacions, un esportista no perd res per donar dos o tres mesos abans d'una competició: la seva capacitat aeròbica no patirà pèrdua. Fins i tot pot que millori. La donació, segons els investigadors, pot fer incrementar a llarg termini l'hematòcrit de la persona fins a un 3%, amb el que aconseguiria una millora important en el seu rendiment, encara que no està demostrat científicament.