

PROTEGIR-SE DEL SOL AL FUTBOL



Els raigs ultraviolats són un enemic silenciós per a el nostre salut, i els futbolistes estan entre les persones que reben més radiació solar per les condicions de la seva pràctica esportiva.

De nen a la joventut, reben un 70,0% o 80% de raigs ultraviolats que s'acumularan al llarg de la vida, però un jugador professional, per exemple, perllonga fins a la seva vida adulta aquesta exposició perquè entrena i juga a l'aire lliure.

Això converteix al futbolista en un subjecte amb més risc de patir malalties de pell com taques a la pell, disminució de defenses, envelliment prematur, alteracions d'ADN, tumors cutanis, fins i to, càncer; a més es poden presentar quadres de cataractes als ulls, perquè els raigs afecten els ulls.

Aquestes afeccions no es manifesten d'un dia per l'altra. L'efecte dels raigs ultraviolats és acumulatiu. Per exemple, un futbolista pot presentar conseqüències a l'hora de retirar-se, als 35 o 40 anys.

Amb el canvi climàtic, rebem més quantitat de radiació solar entre l'horari comprès entre les 10.00 i les 16.00 hores, hores on la precaució ha de ser màxima i la protecció de la nostra pell també. En aquest horari no és recomanable jugar a futbol de cap de les maneres. Pateixen els jugadors i també el públic assistent als partits. El millor horari per jugar partits de futbol a l'estiu, és a partir de les 19.00 hores.

I, com sempre recomanem des de la Mutualitat Catalana de Futbolistes, no

ens podem d'oblidar de la hidratació. Hem de mantenir el nostre cos hidratat i més si fem esport amb condicions de molt de sol.