

CONSEQÜÈNCIES NEGATIVES DE TABAC I ALCOHOL EN LA RECUPERACIÓ DE LESIONS

14 març, 2017



Davant qualsevol lesió, el millor és no fumar o/i no beure, o fer-lo amb moderació sempre. Però en el cas de que la lesió sigui òssia, s'ha de tenir molt en compte que **el tabac i el alcohol retarden la consolidació del os**. Un os, com tot teixit viu, necessita estímuls i cures per la seva remodelació. En cas d'una fractura, també necessitarà unes cures per recuperar-se i no prendre alcohol ni tabac per que arribi la ràpida consolidació.

Com sempre us diem des de la Mutualitat, tant en el cas d'una fractura com d'una fissura, cal respectar els temps de consolidació. Per després, realitzar una càrrega progressiva que ens ajudarà a la formació d'un call ossi que permeti tornar a fer exercici i esforç sense problemes.

Els estudis sobre hàbits d'estil de vida arriben a la conclusió de que els fumadors necessiten més temps per curar les seves fractures en comparació amb esportistes no fumadors.

- El tabaquisme augmenta el risc de desenvolupar osteoporosi, una debilitat dels ossos que causa fractures. Els adults majors fumadors tenen entre el 30 % a 40% més probabilitat de fracturar-se el maluc que els no fumadors de la mateixa edat. El tabaquisme debilita els ossos de varies formes, incloent:
- Alguns estudis han demostrat que fuma redueix l'aportació d'oxigen als ossos, i també a molts altres teixits del cos.

- La nicotina en els cigars alenteixen la producció de cèl·lules formadores d'ossos, i com resultat aquestes generen menys os.
- Fumar disminueix l'absorció del calci de la dieta. El calci és necessari per la mineralització de l'os, i amb menys mineral ens els seus ossos, els fumadors desenvolupen ossos fràgils (osteoporosi).
- Fumar aparentment descompon l'estrogen en el cos més ràpidament. L'estrogen és important per construir i mantenir un esquelet fort tant en dones com en homes.
- Fumar també afecta a altres teixits que constitueixen el sistema múscul-esquelètic augmentant el risc de lesions i malalties.
- El trencament del maneguet dels rotatoris (espatlla) en els fumadors és quasi el doble de gran que en no fumadors, el que probablement està relacionat amb la qualitat d'aquests tendons en els fumadors.
- Els fumadors tenen 1.5 més de probabilitat de patir lesions per l'ús excessiu, com bursitis o tendinitis, que els no fumadors.
- Els fumadors també tenen més probabilitat de patir lesions traumàtiques, com esquinços o fractures.
- Fumar també està associat amb un major risc de dolor lumbar i d'artritis reumàtica.
- Fumar té un efecte perjudicial en la cicatrització de les ferides i consolidació de fractures.
 - Les fractures demoren més temps en soldar en els fumadors degut als efectes nocius de la nicotina en la producció de cèl·lules formadores d'os.
 - Els fumadors tenen també una taxa més alta de complicacions després de la cirurgia que els no fumadors – com mala cicatrització de ferides i infeccions – i els resultats són menys satisfactoris. Això està vinculat a una menor aportació de sang als teixits.

- Fumar té un efecte perjudicial en el desenvolupament atlètic.
 - A causa que alenteix el creixement dels pulmons i altera la funció pulmonar, hi ha menys oxigen disponible pels músculs que s'utilitzen en l'esport. Els fumadors pateixen de respiració fatigosa quasi tres vegades més que els no fumadors. Els fumadors no poden córrer ni caminar amb la mateixa velocitat en els no fumadors

El mateix passa amb l'alcohol. Un consum baix no donarà problemes però a més ingesta d'alcohol existirà el mateix problema que amb el tabac: una consolidació molt més lenta, la qual cosa provoca que hi hagi més possibilitats que apareguin problemes.