

# COM PROTEGIR LES TEVES ARTICULACIONS

26 maig, 2017



Quan es practica esport, les articulacions són les parts més castigades del cos i és freqüent que es converteixin en una font de problemes per a molts esportistes.

El dolor en els genolls, colzes, turmells, espatlles, canells i, fins i tot, dits solen ser conseqüència de la degeneració de les estructures – tendons, lligaments, cartílags... – que conformen cadascuna d'aquestes articulacions a causa del seu desgast per excés d'ús, provocant inflamació i derivant en lesions o patologies cròniques de difícil solució.

Seguir una alimentació adequada pot prevenir aquest tipus de lesions. Si la dolència ja ha fet acte de presència, una bona estratègia nutricional fins i tot pot arribar a solucionar-la o, en menor mesura, alleujar un dolor que sovint impedeix una correcta funcionalitat.

Les lesions cròniques articulars més freqüents en l'esport són les tendinitis (afecten als tendons), les condropaties (afecten al cartílag) i l'artrosi (malaltia produïda pel desgast del cartílag).

Són dolències que solen atribuir-se a esportistes amb una edat de més de 30 anys, o que porten molts anys de pràctica esportiva, però res més lluny de la realitat. Per exemple, el boom actual de participar en carreres de llarga distància i extremes, i l'exigència en els entrenaments fan que avui en dia siguin patologies també freqüents en els joves.

En el futbolista la dolència més habitual és el síndrome de pinçament anterior del turmell. Són inflamacions persistents i

sovint doloroses que resulten difícil d'eradicar-les.

### **PREVENIR AMB LA DIETA:**

Una dieta variada, sana i equilibrada, baixa en greixos saturats i amb un alt contingut d'aliments antioxidants i antiinflamatoris és la base per mantenir l'organisme en les millors condicions, però si a més a més es pretén mantenir les articulacions en un bon estat, ben greixades i sense molèsties, s'haurien de tenir en compte les següents consideracions alimentàries.

- Mantenir una bona hidratació.
- Prendre a diari aliments rics en vitamina C.
- Afegir aliments rics en antioxidants en el dinar (fruites, verdures, oli d'oliva...)
- No descuidar la ingesta d'Omega 3 (peix blau salmó, sardina, bacallà, fruits secs...)
- No poden faltar les proteïnes.
- Peus de porc: que contenen mucopolisacàrids, uns compostos en forma de gel que formen part dels teixits connectius, pell i ossos, exercint una funció estructural del cartílag.