

LA DEPILACIÓ DELS FUTBOLISTES

12 juliol, 2017



La depilació en els esportistes, sobre tot en els nois, ha passat de ser un tema tabú a convertir-se en alguna cosa habitual. En els anys 80, ningú s'atrevia a reconèixer que estava depilat. Els ciclistes i nadadors van ser els primers esportistes en mostrar els cossos depilats, ja que argumentaven que augmentaven les seves avantatges per aconseguir millors records contra el cronòmetre. En pocs anys, fins i tot els canons de bellesa han canviat i siguin nadadors, ciclistes, futbolistes, ballarins o culturistes mostren sense vergonya els seus cossos depilats.

La depilació de zones extenses en esportistes, i futbolistes, en particular, té les seves avantatges i els seus inconvenients. En aquest article es comenten quines són les formes més freqüents de depilació, les avantatges i desavantatges, així com les normes per prevenir problemes posteriors.

Funció del pèl a la nostra pell.

El ser humà deriva dels primats, que tenen tot el cos cobert de pèl. Aquest té com a funció principal aïllar el cos humà de l'exterior, actuant de barrera física entre la pell i el medi exterior, i també evitant la pèrdua de calor, mantenint la temperatura corporal. Però, aquesta conservació de la calor també té els seus inconvenients quan realitzem exercici físic ja que necessitem perdre temperatura i evaporar la nostra suor. El pèl entorpeix aquesta pèrdua de calor. Aquest és el motiu pel qual el ser humà, fa 300 milions d'anys, va patir una mutació per adaptar-se al medi i va perdre pèl en moltes zones corporals.

Per què es depilen els esportistes.

Els nostres futbolistes s'han convertit en l'actualitat en icones de bellesa, molt més que actors o models. Però **la creença popular de que els futbolistes estan depilats per motius estètics és errònia**. Segons afirmen els propis jugadors, la primera raó és la comoditat. Lliures de pèl, la sensació de llibertat augmenta i la comoditat per portar vestits d'us esportiu, que normalment es peguen molt a la pell, és notablement major. Però la verdadera raó de la depilació en esportistes es la de millorar el seu rendiment físic.

Depilar-se té moltes avantatges pèls futbolistes. Com la sudoració és la norma, tenir pèl reté molt més la humitat en la nostra pell i afavoreix la colonització de microorganismes que poden ser responsables de diverses infeccions. També hem de tenir en compte que un augment de la temperatura corporal en un futbolista redueix notablement el seu rendiment físic durant un partit. I pel contrari, no tenir pèl afavoreix una més ràpida evaporació de la suor i el refrigera molt més ràpid, millorant també el seu temps de recuperació després de l'esforç. Durant els entrenaments o en competicions, els futbolistes s'ocasionen ferides superficials, com erosions o cremades per fricció, sobre tot en les cames, com a conseqüència de caigudes. La curació d'aquestes ferides és molt més fàcil si la pell està depilada ja que el pèl tendeix a retenir bacteris i altres microorganismes. Però, per altra banda, és interessant detallar que una part important de la cicatrització de la pell és a partir de les cèl·lules dels fol·licles. Per aquest motiu, la curació de les ferides és més ràpida en les cames depilades amb rasurat o cera ja que es conserva l'arrel del pèl, mentre que en les que s'ha realitzat un depilat permanent (làser), és més lenta la cicatrització perquè s'ha destruït el pèl i la seva arrel completament. Per últim, tenim el tema dels massatges després d'entrenaments o partits. La pell depilada és realment molt més fàcil per fer massatges, evitant-se molèsties, o irritacions per la intervenció dels fisioterapeutes.

Mètode de depilació en futbolistes.

En general, els futbolistes utilitzen dos mètodes de depilació: els tradicionals i els més moderns. Entre els **tradicionals** està el de la fulla d'afaitar, la cera i les cremes depilatòries. Són mètodes còmodes i barats, però ha de repetir-se cada 7-10 dies. Entre els **moderns** s'inclouen la depilació làser i la foto depilació. Aquestes tècniques són més sofisticades i cares, però aporten una depilació permanent a llarg termini. Tot dependrà de la qualitat i quantitat de pèl de cada futbolista, de la zona a depilar i les necessitats i preferències personals.

Problemes comuns de la depilació.

IRRITACIÓ O DERMATITIS

Succeeix quan es depilen amb cera o cremes que contenen substàncies que produeixen al·lèrgies. Poden anar des d'un simple enrogiment a esgarrapades per un excessiu ús de la fulla d'afaitar i fins l'aparició de vesícules a la zona depilada. La dermatitis de contacte al·lèrgica després de la depilació amb cera es quasi segur causada per la colofònia, un dels ingredients principals, en molts tipus de ceres cosmètiques.

CREMADES I LESIONS SUBCUTÀNIES

L'elevada temperatura de la cera de vegades crema la pell. Altres, al retirar-la de forma brusca per extraure el pèl, també es produeix un arrencament d'epidermis i trencament d'alguns vasos dilatats, donant lloc a erosions i ferides subcutànies. La depilació làser també pot produir cremades.

PSEUDOFOLICULITIS O PÈL ENQUISTAT

Vulgarment anomenats pèls encarnats, són molt freqüents quan es realitza de forma habitual afaitat i depilació amb pinces o amb cera, sobretot en persones amb pèl particularment gruixut.

FOL·LICULITIS O GRANETS

És molt freqüent en esportistes que com a conseqüència de la depilació tinguin infeccions posteriors. La fol·liculitis és una infecció dels foliculs piloso. Taques vermelles, inflamades. Freqüent després de la depilació amb cera en l'esquena.

Avantatges i inconvenients d'estar depilats en el futbol

AVANTATGES	INCONVENIENTS
Millor higiene corporal	S'ha de repetir regularment
Major rendiment	Produeix talls i dolor
Millor pèls massatges	És car
Més penetració cremes pre i post exercici	
Millor aplicació d'embenatges	
Millor transpiració de la pell	

Comissió Mèdica RFEF

JULIÁN CONEJO-MIR i DRA. CARMEN PÉREZ RUIZ