

EL RENDIMENT ESPORTIU ESTÀ LLIGAT A LA SALUT BUCAL

1 setembre, 2017



L'odontologia esportiva és una disciplina que estudia la influència de cada esport en la salut bucodental i que a través de la cura oral, possibilita una pràctica més segura.

La boca és una de les parts del nostre que menys cuidem, sense donar-nos que patir una malaltia en la nostra boca pot donar-nos problemes seriosos en la resta del nostre organisme, afectant directament a altres òrgans del cos com el cor, l'estómac, el fetge i tot el sistema múscul esquelètic. Les bacteries de la boca presents durant les infeccions bucodentals passen a la sang estan relacionades amb la diabetis, problemes respiratoris, musculars, articulars i cardiovasculars.

Com veieu, és molt important el manteniment d'una bona salut bucodental dins del món esportiu. Malgrat això, sembla ser menys rellevant a l'hora de fer revisions periòdiques tant en esportistes d'alt nivell com amateur.

Hem de saber que les afeccions bucodentals actuen directa o indirectament, alterant la posada a punt de l'esportista. La salut física, per suposat, però també la bucal són primordials pel bon rendiment.

A la boca s'acumulen milions de bacteris (més de 500 bacteris que habiten en la nostra boca poden ser l'origen de processos inflamatoris). Sobre les dents formen la placa bacteriana, que amb una higiene descuidada, dona lloc a cúmuls de gèrmens causants en molts casos de càries i malalties de les genives. Els bacteris de la boca produeixen uns mediadors inflamatoris, les prostaglandines i les interleucines, que es distribueixen

per tot l'organisme, tenint com a vehicle la sang, una via lliure per que la infecció es traslladi a qualsevol organisme.

La sang va depositant totes aquestes bacteris en els músculs i en les articulacions, produint una astènia manifestada per una fatiga muscular i cansament. S'alenteix la contracció-relaxació del múscul amb pèrdua de to fibril·lar, donant la sensació de fatiga i inflamació articular i donant lloc a diverses malalties, sobretot en esportistes que sotmeten a aquests membres a autèntics desgastos. Aquesta circumstància provocarà major facilitat per l'aparició d'estrips, dolors articulars o lesions tendinoses amb una recuperació lenta.

Donat que l'origen de la infecció apareix en un lloc distant, com és la boca, la persona no sol relacionar aquestes lesions, i pot passar molt temps arrossegant el dolor sense aconseguir eliminar-lo, quan seria tan fàcil com curar una caries. Al poc d'unes setmanes, el dolor muscular desapareix.

Fa molts anys, la importància bocal en el rendiment esportiu d'un jugador no tenia cap aval científic, ara els estudis de biologia molecular han assenyalat als mediadors inflamatoris com l'origen del descens de la capacitat física, del rendiment i fins i tot en moltes ocasions motius de baixa esportiva.

Es calcula que un 30 % dels dolors musculars de coll i espatlla es deuen a que es mastega de manera incorrecta. La mala oclusió dental està relacionada amb defectes en l'equilibri.

Per tant, està comprovat científicament que una òptima salut bucodental millora el rendiment en els esportistes. Malgrat aquesta afirmació, la salut bucal d'un elevat número d'esportistes és inferior al nivell mitjà de la població general.

El consum d'hidrats de carboni i de begudes ensucrades per rehidratar-se aporten molta sucre a la boca i la probabilitat de càries és més gran dintre del col·lectiu esportiu.

Hi ha molts casos on es demostra que l'odontologia esportiva s'està convertint en un control de salut important en el rendiment d'esportistes. Futbolistes de Primera Divisió que patien constants rampes en els partits, on els bessons no aguantaven un partit sencer. Una revisió bucodental i caries arreglades, adéu a aquets símptomes. Més exemples, **Bebeto**, jugador brasiler del Deportivo de la Coruña va trobar l'origen dels seus mals de cap en la seva costum de mastegar xiclets durant els partits i estrènyer massa les dents per la tensió.

O el val·lisoletà **Juan Carlos**, exjugador del FC Barcelona, que va solucionar els seus problemes de trencaments musculars traient-se els queixals del seny.

Per tot el que hem exposat, hauríem de tenir en compte:

- La medicina apunta a la prevenció, la odontologia també.
- Hem de vigilar la salut bucal, en concret de les genives i fer revisions al començament de cada temporada, també en casos de lesions musculars o articulars de causa dubtosa i qualsevol dolència que no es curi en un temps raonable.
- Raspalli les seves dents i utilitzi fil dental després de cada dinar i sempre abans d'anar-se a dormir ja que al disminuir l'activitat de la boca es produeix un augment en la producció de bacteris.
- Cuidar la salut bucal hauria de ser fonamental en tot esportista.