FUMAR NO ÉS UN PLAER

17 novembre, 2017

Avui és el **Dia Mundial del Càncer de Pulmó**, un dels més mortals entre la població mundial. El consum de tabac és el factor de risc més important per patir-lo, ja que el **85 %** de les morts per càncer de pulmó estan directament relacionades amb el seu consum.

Malgrat que fumar i fer esport no haurien de tenir cap relació, el cert es que molts joves que juguen a futbol fumen. Tenim grans jugadors que ho han fet i que han pagat les seves conseqüències. Per tant, quan abans es deixi de fumar més podrem arraconar aquest càncer que tantes morts entre els nostres causa.

Els fumadors tenen més de 20 vegades més probabilitats de patir un càncer de pulmó, que el que no fumar. I molts s'inicien a les edats més joves, a les quals heu d'informar de les causes nefastes que provoca el tabaquisme.

Quan un esportista, un jugador de futbol, fuma entra en una clara contradicció de conceptes, i potser ni es doni compte. Per un lloc, fa una activitat que millora la salut i augmenta les expectatives de vida, i per altre, s'administra substàncies tòxiques del tabac que contraresten qualsevol benefici obtingut per l'exercici.

Afectació als músculs i cor

La importància del consum del tabac per part del esportista, i de qualsevol, es centra en dos compostos:

- Monòxid de carbono (CO): Aquest s'uneix a l'hemoglobina de la sang formant carboxihemoglobina (COhb), disminuint la capacitat de la sang de transportar oxigen als

músculs i altres teixits de l’organisme. Aquest fet farà que el múscul es fatigui abans i també es recuperi més tard. Després de deixar de fumar pot trigar-se més d’un dia en eliminar la COhb de la sang.

- La nicotina: A més de ser una de les drogues més additives que existeix, provoca l’alliberament de substàncies estimulants amb uns efectes cardiovasculars i neurovegetatius que es manifesten en l’exercici augmentant la freqüència cardíaca i la pressió arterial. El resultat és que per les mateixes càrregues de treball el cor treballa més l’exercici que no si has fumat prèviament.

Fumar retarda la curació d’ossos trencats:

Fumar afecta a la curació de les fractures, retardant i dificultant una consolidació adequada dels ossos.

Segons els experts, els fumadors tenen un risc 2,3 vegades més que les seves fractures d’ossos llargs com el fèmur o la tíbia no es consolidin adequadament després d’un accident esportiu.