

L'ESPORT I L'ALCOHOL

9 febrer, 2018



L'alcohol és la droga més antiga i utilitzada al món. Té propietats desinfectants, s'utilitza en diferents indústries com la cosmètica, pintures, medicaments, begudes, perfums, etc.

Hi ha 16 tipus d'alcohol, però els més coneguts són: l'alcohol metílic (alcohol per cremar). L'alcohol etílic que és obtingut per la síntesi de l'etilè o per fermentació de sucres.

L'alcoholisme és una addicció altament destructiva, tant per la ment, com per tot l'organisme en general, ja que traspasa la membrana cel·lular i per tant afecta a diferents organismes. L'alcohol és el principal depressor del sistema nerviós central.

Es van realitzar diferents estudis en relació amb els efectes de l'alcohol i el rendiment físic en humans. Per tot el que hem exposat, surt la següent posició de ***L'American College of Sports Medicine***:

- *El consum elevat d'alcohol exerceix un efecte negatiu sobre la psicomotricitat, com el temps de reacció, coordinació d'ulls i mans, la precisió, el balanç i la coordinació.*
- *Pot alterar la regulació de la temperatura del cos durant l'exercici prolongat en l'ambient fred.*
- *L'alcohol pot disminuir la força, la potència, la tolerància muscular local, la velocitat i la tolerància cardiovascular.*
- *El consum prolongat i excessiu produeix canvis patològics en fetge, cervell, músculs, cor i pot portar a la incapacitat i a la mort.*
- *Educar a esportistes, dirigents, educadors, metges,*

entrenadors, premsa, etc, per que sàpiguen els efectes del consum de l'alcohol sobre el rendiment físic i les alteracions agudes i cròniques que es poden produir.

Està demostrat que l'etanol afecta al sistema nerviós central, provocant eufòria, desinhibició, marejos, disminueix la resposta als reflexes, somnolència, al·lucinacions, confusió, etc. Quan la dosi de l'alcohol és més alta, apareix alentiment dels moviments, impedeix la coordinació dels membres, i la pèrdua de la visió, etc.

Està present l'agressivitat, descontrol d'impulsos i pot arribar al coma o mort. L'alcohol afecta al complex de la dopamina en un primer estadi provocant eufòria i pèrdua de la por, únic efecte que es podria considerar positiu per l'esport.

El consum d'alcohol amb els anys, produeix greus problemes neurològics irreversibles amb la possibilitat de portar al pacient a la demència alcohòlica. Hi ha dos inconvenients molt importants, un es que augmenten de pes per la quantitat de calories que té cada gram d'alcohol (1gr. 7 calories) i l'altre inconvenient és l'acció sobre els receptors gamma del nostre cervell produint l'alentiment de les neurones.

Per tot el que estem exposant, la funció psicomotora és la més afectada (temps de reacció, coordinació mà-ulls, etc) i per tant el rendiment esportiu. Un efecta a tenir en compte és la hipoglucèmia (sucre baixa en sang) per la disminució de la gluconeogènesis hepàtica (producció de sucre pel fetge). Aparentment l'alcohol no tindria efecte sobre el consum màxim d'oxigen. Fa uns anys es va realitzar un estudi a la Universitat de Southern, a l'estat de Illiois, investigant durant 19 mesos a 51.500 estudiants amb entrevistes i qüestionari.

La conclusió va ser l'elevat consum d'alcohol entre els alumnes universitaris que practicaven esports (Revista Journal

of American College Health). Per la qual cosa, el consum d'alcohol més elevat es va trobar en nois i noies esportistes que no pas en els que no practicaven esports. A més a més, es va observar més consum entre els capitans que la resta del grup.

La dependència alcohòlica i els problemes relacionats amb l'alcohol són, en el nostre país, més prevalent que els del consum de les denominades drogues il·legals. Metges sostenen que els consumidors d'alcohol van a la consulta poden ser ubicats en un dels següents grups.

- Aquells que consumeixen fins al punt que posen en risc la seva salut encara que no hagi tingut problemes objectivables.
- Aquells que presenten una patologia associada al consum perjudicial de l'alcohol encara que presentin dependència alcohòlica.
- Aquells que presenten dependència a l'alcohol.

Com pot apreciar-se, la gravetat va en ordre creixent, la qual cosa mostra la importància de la detecció precoç davant el consum d'una droga tolerada e incentivada per tots els mitjans de difusió massiva. Només el tabac i els medicaments de consum lliure competeixen amb l'alcohol en la prevalença en les enquestes realitzades. Tinguem en compte que el consumidor d'alcohol pot acostar-se a la consulta i rebre dels professionals, només indicacions mèdiques de prohibició del consum.