CONSELLS PER ESPORTISTES AL.LÈRGICS EN PLENA PRIMAVERA

23 abril, 2018

Fer esport a l'aire lliure, com és el cas del futbol, es converteix en un problema per tots aquells que pateixen alguna al·lèrgia. Entrenar, jugar un partit, córrer o fer kilòmetres amb la bicicleta es converteix en un autèntic suplici perquè els ulls piquen, el teu nas sembla una aixeta oberta d'aigua i respires amb dificultat… Què podem fer per reduir aquets símptomes al·lèrgics?

Una al·lèrgia és el conjunt se símptomes respiratoris, nerviosos o eruptius que es produeixen en el sistema immunològic per una extremada sensibilitat de l'organisme a certes substàncies a les que s'està exposat. Aquest al·lergen és innocu per a tothom, menys pels al·lèrgics, el sistema dels quals immune sobre reacciona causant les alteracions que tots coneixem en la persona al·lèrgica. Una de les més comuns és al pol·len que produeixen les plantes per reproduir-se, justament a la primavera.

Algunes pautes que hauries de tenir en compte:

- Els dies de vent i sol són els pitjors, perquè el vent transporta el pol·len que les plantes han produït. Per contra, els moments posteriors a un xàfec són perfectes perquè l'atmosfera queda neta.
- Les plantes produeixen el pol·len des de la matinada i va pujant d'intensitat pel matí. A partir de la tarda, els nivells i la seva agressivitat decreixen moderadament. Els pitjors moments del dia per la pràctica de l'esport són els matins i de set a deu de la nit.

- Hi ha molts medicaments per l’al·lèrgia. Els broncodilatadors incrementen la freqüència cardíaca. En el cas d’esportistes d’elit la medicació que utilitzen és autoritzada pel Centre de Medicina de l’Esport.
- La hidratació és fonamental. L’organisme té la necessitat de regenerar les mucoses nasals, conjuntivals, faríngies o bronquials i per regenerar és molt important beure molta aigua. Les mucoses necessiten hidratar-se i vitamines. Cinc peces de fruita al dia i dos litres d’aigua és la millor solució.
- Escalfa adequadament i respira pel nas perquè és on disposem d’un filtre natural verdaderament efectiu. Vint minuts d’escalfament són essencials, sempre afavorint la respiració nasal.
- I desprès de fer esport, dutxar-se immediatament i posar la roba a rentar per desfer-te dels al·lèrgens impregnats en el teu cabell o roba.