

EL SOL, UN RIVAL MOLT PERILLÓS PEL FUTBOLISTA

3 juliol, 2018



A l'estiu no només ens hem de protegir del sol a la platja o a la piscina, també quan practiquem esport: fent "footing", jugant a futbol, etcètera. Els raigs ultraviolats són un enemic silenciós per a la salut dels nostres esportistes, i sobretot dels futbolistes que són els que més radiació solar reben per les condicions del seu esport.

Els dermatòlegs consideren que entre la infantesa i la joventut, es reben del 70 % al 80 % dels raigs ultraviolats que s'acumularan al llarg de la vida. Si es continua jugant amb els anys es prolongarà aquesta exposició al sol en entrenaments i partits a l'aire lliure.

Això converteix al futbolista en un subjecte amb més risc de patir malalties de la pell, com manxes, disminució de defenses, envelliment prematur, alteracions de l'ADN, tumors cutanis i càncer. Fins i tot cataractes perquè els raigs afecten als ulls.

És important saber que aquestes afeccions no es manifesten d'un dia per l'altre, ja que els efectes dels raigs ultraviolats que emet el sol són acumulatius, es poden manifestar a llarg termini. Per exemple, un futbolista pot presentar les conseqüències quan es retira, als 35 o 40 anys.

Sempre hem de tenir en compte que les hores on s'acumula més radiació és des de les 12 hores a les 16 hores, on els raigs ens poden provocar danys a la pell per sobreexposició solar.

[Què podem fer](#)

Primer utilitzar una crema protectora adient pel nostre tipus de pell, que ens protegeixi mentre estem jugant a futbol. I no només pels jugadors si no pel públic que pugui estar a la grada veient un partit d'estiu en els molts tornejos que es poden fer. Posar-se gran quantitat de crema solar abans d'iniciar el partit, 20 o 30 minuts abans, i a la mitja part. Especialment a les àrees més sensibles a la pell: cara, les orelles, el coll, els braços i les cames.

Segon, ja sabeu que a l'estiu la hidratació és fonamental, i s'ha de beure més aigua que no pas a altres èpoques de l'any.

Tercer, com a conseqüència de no tenir una bona hidratació, pot haver-hi una recaiguda del rendiment, fàcilment es pot arribar a l'esgotament, a la fatiga i a la deshidratació.

Quart, és molt important que els organitzadors de partits a l'estiu, i de campus de futbol, tinguin en compte l'horari recomanat, evitant les hores puntes de calor, i portar entrenaments i els partits cap a hores properes a la nit, segons recomana la mateixa Comissió Mèdica de la FIFA.

Utilitzar protecció solar també en dies ennuvolats.

Hem de tenir en compte que la suor actua com a filtre solar per la seva capacitat d'absorbir la radiació ultraviolada.

No falta dir, de la necessitat d'utilitzar protecció extrema si jugueu a futbol platja, ja que la radiació solar a la platja és major.

Prendre el sol amb moderació és saludable

Entre els beneficis de prendre amb seny el sol tenim que els raigs ultraviolats modifiquen els esterols de la pell per produir la vitamina D, indispensable per la fixació del calci i la salut dels nostres ossos.

Classificació de la crema protectora

Les tendències actuals, utilitzant el mètode COLIPA (mètode europeu per fabricants de cosmètics) classifiquen els productes en diversos tipus o categories, en funció del factor de protecció solar (FPS).

TIPUS DE FOTOPROTECTOR	FPS (factor protecció solar)
Baix	2-4-6
Mitjà	8-10-12
Alt	15-20-25
Molt Alt	30-40-50
Ultra	50 +