

# VACUNA ANTIGRIPAL A L'ESPORT

13 novembre, 2019



La grip és una malaltia viral respiratòria contagiosa i aguda que afecta entre un 10 i 20% dels adults joves anualment. Un esportista que contrau grip transita al voltant d'una setmana d'inactivitat i una baixada del rendiment en els dies posteriors a la seva recuperació, per la qual cosa és important la vacuna antigripal per augmentar les defenses.

Un esportista en molt bon estat de salut tindrà un òptim rendiment esportiu, en especial si el seu cor i pulmons no presenten anomalies. És pràcticament impossible rendir en un partit de futbol, tennis u altre esport quan s'experimenta febre (situació que és molt perillosa per la nostra salut), tos, calfreds, debilitat extrema i mal de cap.

La influença o grip és una malaltia viral respiratòria contagiosa i aguda amb un començament ràpid. El virus pot provocar repercussió respiratòria de diferents formes, des de lleus a greus poden portar a la mort si no és controlada a temps, per la qual cosa és important estar atents als seus símptomes: febre (a vegades no es manifesta a la grip), tos, mal de coll, calfreds, astènia, dolors musculars, cefalea. També pot acompanyar-se de símptomes digestius com vòmits, diarrea, etc.

Cada any moren en el món entre 300.000 i 500.000 persones a causa d'aquesta malaltia i les seves complicacions. Les dades epidemiològiques assenyalen que fins al 40% de la població pot ser contagiada durant el brot epidèmic (tardor-hivern), afectant a tots els grups de qualsevol edat. S'estima que entre un 10 i 20% dels adults joves són afectats per la grip anualment.

L'activitat física o entrenament moderat estimula la resposta de les cèl·lules immunitàries (fagòcits i limfòcits) fent que l'organisme de les persones actives estigui millor preparat

per combatre les infeccions que els dels individus sedentaris. En el cas dels esportistes que realitzen exercicis de major intensitat i perllongats, com podrien ser els esportistes d'elit, sobretot si es realitzen durant molt temps, això pot augmentar la susceptibilitat d'infeccions (marató, ciclisme, etc.).

Amb esforços intensos i llargs hi ha un període d'unes 3 o 4 hores durant les quals la resposta immunològica es troba deprimida i alguns microorganismes podrien aprofitar la situació i instal·lar-se en l'esportista.

La grip pot afectar a persones de qualsevol edat, la majoria es recupera en un període que va des d'uns pocs dies fins a menys de dues setmanes, sempre que no es desenvolupin complicacions com la pneumònia, que poden posar en risc la vida. A més d'aquesta complicació pot cursar una bronquitis, infecció sinusal i afectar a l'oïda.

En aquest sentit, tot esportista que contrau grip suporta, com a mínim, una setmana d'inactivitat amb la consegüent baixa del rendiment en els dies posteriors a la seva recuperació, situació que ha de tenir en compte per la repercussió que això significa per la dinàmica de l'equip.

Hem de tenir en compte, doncs, que les mesures preventives contra la grip són fonamentals i contribueixen a un bon rendiment de l'esportista, que necessita el 100% de les seves capacitats físiques i mentals durant les competències. A les vacunes cal acompanyar-les amb mesures higièniques dietètiques (mai entrenar amb febre, no estar en contacte amb persones amb quadres catarrals, no exposar-se a canvis sobtats de temperatura, no compartir l'aigua, utilitzar mocadors de paper per llençar, utilitzar roba adequada, rentar-se sovint les mans...).

Tots els anys es realitzen estudis previs que indiquen quin tipus de virus (cep) serà el que afectarà la població i sobre la base d'aquestes dades es fabrica la vacuna.

**Norberto Debbag, cardiòleg de l'esport.**