

LA CONTAMINACIÓ I LA PRÀCTICA ESPORTIVA

29 novembre, 2019



No cal incidir en els beneficis per la salut que té la pràctica esportiva, tant moderada com intensa. Si practiquem la nostra activitat física esportiva, en espais exteriors hi ha una relació existent que haurem de tenir més en compte d'ara endavant com és la contaminació i la pràctica esportiva.

En moltes grans ciutats la contaminació de l'aire està assolint nivells que posen en perill la salut de la gent, i per tant dels esportistes també. La qualitat de l'aire és dolenta perquè existeix una alta concentració de partícules en suspensió, plom, hidrocarburs o el diòxid de carbono. La ciència ha demostrat que la respiració d'un aire contaminat condueix al desenvolupament d'afeccions cardiovasculars agudes, com l'infart o a problemes respiratoris.

Contaminació ambiental i exercici físic

La contaminació ambiental és la presència a l'ambient d'algun tipus d'agent físic, químic o biològic o la combinació d'algun d'aquests que resulta àmpliament perjudicial per a la nostra salut, posant-nos en risc. La comunitat científica coincideix en què exercitar-se sota la contaminació no només pot disminuir el rendiment, sinó que fa més vulnerable a l'esportista. Per exemple, el monòxid de carbono entra ràpidament a la sang ocupant el lloc de l'oxigen en la molècula d'hemoglobina, disminuint la quantitat d'oxigen que arriben als teixits. L'ozó que apareix a l'atmosfera pot arribar a irritar els ulls, provocar falta d'alè, tos, nàusees, rigidesa al pit, afectant l'entrenament. El diòxid de sofre és un irritant del conducte respiratori superior, dels bronquis... Altres efectes dels contaminants sobre el sistema

respiratori, està la irritació de les vies aèries, especialment la vasoconstricció de l'arbre bronquial, que augmenta la resistència de les vies respiratòries, fent que l'entrada de l'aire sigui més difícil. Un altre efecte és la disminució de la capacitat de difusió, per augments de mucosa, trastorns en els alvèols, que són les estructures dels pulmons en els quals es dona l'intercanvi de gasos entre la sang o l'aire respirat.

La forma per la qual els contaminants entren a l'organisme és mitjançant les vies respiratòries. Si es respira prenent aire pel nas, s'aconsegueix filtrar una gran quantitat de partícules contaminants, les quals són eliminades per les membranes mucoses del nas. Però algunes partícules contaminants són tan petites que poden entrar a l'organisme malgrat s'inhali pel nas. Durant l'exercici, es fa necessari respirar per la boca, sobretot quan l'activitat és intensa. Prendre aire per la boca, facilita l'entrada de major quantitat de partícules contaminants, afectant les vies respiratòries.

Contaminació i exercici és un risc que pot tenir efectes perjudicials a la salut, sobretot si existeixen patologies com asma o alguna malaltia pulmonar crònica, malalties cardiovasculars o diabetis. Els efectes negatius s'accentuen perquè quan fem activitat física aeròbica respirem unes deu vegades més aire que quan estem en repòs. Per tant, tenint en compte que una exposició major als agents contaminants quan practiquem esports, hem de tenir molta cura en el lloc i el moment que escollim per fer-ho. Els símptomes que produeixen els alts índex de "smog" (núvol baix format per diòxid de carbono, fums. Pols en suspensió en grans ciutats i nuclis industrials) en els esportistes són, en general, els més comuns: tos irritativa, tos productiva, sensació d'ofec, nàusees cefalea, conjuntivitis, laringitis, rinitis... Si pateixes asma, bronquitis crònica o alguna cardiopatia les complicacions poden ser molt més greus.

Per tant la qualitat de l'aire, hauria de tenir-se molt en compte a l'hora de realitzar esdeveniments esportius o per

establir programes d'exercici a l'aire lliure.

Contaminació i esport en edat infantil

Tenint en compte el gran nombre de nens i nenes que fan activitat esportiva en entorns exteriors com el futbol, també s'ha de tenir en compte quina pot ser l'afectació de la contaminació entre la canalla.

És evident, que nens i nenes són més vulnerables. Estan més exposats perquè mengen més aliments, beuen més líquids o respiren més aire que els adults. A menor pes corporal o edat, major afectació dels químics presents en l'atmosfera. Es fa necessari treballar amb la població infantil en entorns perjudicials, prendre mesures de prevenció, o disposar d'alternatives per posar en pràctica els dies de més índex de contaminació.

Malgrat que l'ús de mascaretes poden ajudar, és preferible que en dies amb major contaminació es realitzin les activitats esportives en l'interior o llocs molt ben ventilats.