

# FUTBOL PER AL PACIENT CARDIOVASCULAR

11 desembre, 2019



El futbol, en les seves diferents modalitats (futbol, futbol sala, futbol 7) és un esport que imposa un alt nivell d'estres a l'apartat cardiovascular.

Les circumstàncies que poden incrementar la intensitat de les respostes cardiovasculars durant la seva pràctica són la velocitat de la carrera, la necessitat de pujar a atacar i baixar a defensar, el contacte amb altres rivals, i la necessitat de controlar la pilota durant la carrera augmentant l'esforç de coordinació muscular. Té un important caràcter acíclic i d'impredictibilitat que imposa importants canvis de ritme que podrien afavorir alguns elements cardiovasculars aguts en pacients predisposats. Per això, és un esport que ha de prendre's amb precaució per tots aquells que han patit alguna patologia del seu sistema cardiovascular.

Un altre aspecte a tenir en compte és el fet que es tracta d'un esport de contacte i amb alta possibilitat de traumatismes. Els pacients amb tractament anticoagulant o antiagregant han de tenir en compte el risc augmentat d'hemorràgies abans d'involucrar-se en aquest esport.

Els pacients obesos no solen optar per aquest tipus d'esports. En qualsevol cas, amb l'excés de pes s'afegeix el risc cardiovascular el risc-esquelètic amb possibilitat de lesions articulars, tendinoses o musculars, que al llarg termini pot dificultar encara més l'adquisició d'hàbits de vida més actius i saludables.

El metge, juntament amb el pacient, han de valorar les característiques particulars de cada cas abans de recomanar la seva pràctica. Excepte potser en absència de seqüeles i davant una funcionalitat cardiovascular pràcticament normal, en

general, no s'aconsella la seva pràctica en aquest tipus de pacients.

**Zigor Madaria**  
**Cardiòleg**