

# LES AL·LÈRGIES DE L'ESPORTISTA

25 gener, 2021

Les malalties al·lèrgiques són una de les patologies més freqüents segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Malgrat tot, poques vegades aquestes patologies limiten la pràctica de l'exercici físic. Però, una al·lèrgia incontrolada i amb un tractament no adequat pot generar seriosos problemes quan fem esport. Tres són els casos més notoris de reaccions relacionades amb les al·lèrgies que poden aparèixer amb l'exercici físic: l'asma bronquial, la urticària i l'anafilaxi.

## Asma bronquial i esport

L'asma bronquial és una malaltia en la qual es produeix un estretament de les vies aèries que genera a la vegada una dificultat per respirar. Normalment, les crisis asmàtiques són transitòries i, una vegada superades, el pacient tornar a trobar-se bé. L'asma pot aparèixer tant en persones al·lèrgiques com en les que no ho són. El 85% de les asmes tenen un origen al·lèrgic.

L'asma és una reacció dels bronquis a moltes causes. Així, els al·lèrgens, els components que causen al·lèrgia, poden estar darrere d'aquest tipus d'asma, ja que l'organisme els reconeix com estranys i genera una resposta inadequada i que

ens perjudica. Aquesta resposta pot produir-se en els bronquis i provocar o afavorir l'asma.

Aquest tipus de crisi asmàtica relacionada amb les al·lèrgies tendeixen a produir-se quan els esportistes s'exposen als al·lèrgens. Per exemple, quan una persona al·lèrgica al pol·len surt a fer exercici físic en períodes de pol·linització alt. Però recordem que l'asma pot estar associat o no a l'al·lèrgia i fins i tot podrien aparèixer símptomes en persones que ni tan sols han estat mai diagnosticades amb asma.

El motiu és que l'exercici físic és un estímul perquè es generi un espasme del bronqui, ja que pot produir un refredament i ressecament de les vies respiratòries, arribant a provocar aquesta obstrucció en el bronqui. Si això passa, els principals símptomes que patiríem serien la dificultat per respirar, soroll en la respiració, tos seca i sensació d'opressió toràctica.

La persona afectada hauria de deixar de fer exercici immediatament i començar a fer respiracions curtes i intenses. Si la situació empitjora s'ha de facilitar la respiració amb una posició que afavoreixi la l'entrada d'aire.

Les crisis asmàtiques solen ser limitades que si no arriben a un extrem de gravetat alt, tendeixen a resoldre's. Per això, és fonamental tenir una asma ben controlat. Porta una alimentació adequada, respirar aire adequat, seguir el tractament amb fàrmacs en el cas que sigui necessari i fer esport.

La majoria de les persones asmàtiques, en fer exercici regularment amb l'asma sota control, experimenten una millora en el seu estat de salut i fins i tot aquesta activitat els protegeix d'aquesta estat de la malaltia. L'esport enforteix els músculs que intervenen en la respiració i augmenta la tolerància a l'exercici i la capacitat toràctica.

En principi, no hi ha cap esport prohibit per a persones asmàtiques, però els ambients freds generen més problemes per aquest tipus de pacients. Això si, podem limitar l'aparició de l'asma amb algunes mesures. Per exemple, fer exercici físic en

espais tancats on l'aire és més càlid, practicar un bon escalfament, que no la persona afectada no s'exposi a l'al·lergen quan realitzi esport i, si té símptomes d'asma, no fer exercici d'alta intensitat.

L'esport més recomanable és la natació i els més problemàtics són aquells en els que es corre carrera contínua.

### **Urticària colinèrgica i esport**

La urticària colinèrgica és una reacció en la pell caracteritzada per l'aparició de petites lesions cutànies quasi sempre en la part superior del tòrax. Aquesta malaltia està lligada als augments de temperatura corporal, i l'exercici és per això un dels desencadenants. Però, també hi ha altres causes com l'aigua calent, la suor i l'estrès. Comunament s'ha conegut a la urticària colinèrgica com l'al·lèrgia a l'exercici físic.

La urticària colinèrgica pot aparèixer quan fem esport i augmenta el metabolisme. En aquestes situacions surten unes lesions en forma de petites lesions cutànies que piquen molt i de mida diminuta, a diferència de les urticàries normals on les faves són molt més grans.

L'esportista que està afectat per urticària colinèrgica hauria de deixar de fer exercici físic immediatament, ja que en determinats casos molt intensos, poden produir-se marejos, baixada de tensió i pèrdues de coneixement. En principi, aquest quadre d'urticària desapareix en uns minuts o hores i simplement limita el rendiment.

Els afectats deuen posar-se en mans de professionals perquè les subministren un tractament adequat. És una al·lèrgia que es pot controlar. El tractament es fa amb antihistamínic mitja hora abans de l'exercici o del que desencadeni la urticària colinèrgica. També és important realitzar un bon escalfament progressiu per adequar el cos al canvi de temperatura.

### **Anafilaxi i esport**

L'anafilaxi és una reacció al·lèrgica greu en la qual existeix afectació de dos o més òrgans llevat que sigui el sistema cardiovascular, que per si sol també la produeix. L'anafilaxi

durant la realització de l'exercici és l'expressió màxima d'una al·lèrgia subjacent que no dóna la cara de forma independent, però que quan es combina amb l'exercici pot aparèixer.

Parlem d'alguns cofactors que per si mateixos no generen problemes al pacient, però quan s'uneix a l'exercici poden desencadenar sèries conseqüències. Aquests cofactors poden ser els aliments, l'alcohol, els antiinflamatoris, les infeccions o la falta de descans entre altres.

La més comuna de totes elles és l'al·lèrgia alimentària induïda per exercici físic. En aquests casos, el fet de fer exercici durant les dues hores posteriors a la ingesta de l'aliment provoca que hi hagi una major distribució sanguínia pel cos i una major rapidesa d'absorció, originant problemes que abans no succeïen.

Les anafilaxis induïdes per exercici es manifesten de diverses maneres. Comunament es produeix una urticària que pot estar acompanyada d'altres símptomes més difícilment associats a les al·lèrgies com les fatigues, els marejos, les nàusees o la pèrdua de coneixement.

Si una persona pateix aquests símptomes i té al·lèrgia a algun aliment o altre cofactor ha d'aturar immediatament l'exercici. Si un pacient ha patit un quadre greu d'anafilaxi prèviament, ha de portar sempre adrenalina d'auto administració i saber com subministrar-se-la. De totes maneres, es recomana sempre trucar al 112 per avisar el que està patint.

Normalment, les persones amb al·lèrgies alimentàries amb possibilitats de patir anafilaxi són coneixedores dels riscos que poden patir en fer determinats exercicis. És per això que molts esportistes busquen adaptar-se i prendre aquests aliments els dies en els quals no entrena o juga partits. És una forma de no prescindir de l'activitat física.

És molt important en aquests esportistes escalfar i començar a fer esport de manera gradual, sense canvis bruscos. Mai ingerir aliments 'al·lèrgics' durant 4-6 hores prèvies a realitzar exercici.

Les al·lèrgies mai són impediments per la pràctica segura de

l'esport sempre que s'executi l'activitat física amb sentit comú. És recomanable acudir a un professional sanitari per certificar si algun al·lergen ens ocasiona problemes davant qualsevol signe de patir al·lèrgia.

Per descomptat, els especialistes seran les persones més indicades per dir-nos com hem d'abordar la pràctica esportiva sense cap mena d'inconvenients.