

ELS FUTBOLISTES D'ELIT TENEN MÉS PROBLEMES BUCALS QUE LA RESTA DE LA POBLACIÓ

10 febrer, 2021

Les càries, el bruxisme o els problemes de genives són els trastorns bucal més comuns entre els jugadors professionals. A més, aquest col·lectiu presenta un percentatge significament major que la resta de la població, malgrat que la seva presència pot condicionar notablement el seu rendiment esportiu.

Diferents estudis han posat de relleu la relació existent entre els futbolistes i la salut bucal. En els Jocs Olímpics de Londres, de fet, es va aprofitar per fer una anàlisi sobre aquest tema amb una mostra significativa d'esportistes de diferents nacionalitats, conclouent que la majoria es preocupava relativament poc per la seva salut bucal, malgrat que molts presentaven problemes relacionats, conclouent que la majoria es preocupaven relativament poc per la seva salut bucal, malgrat de que molts presentaven problemes relacionats. Concretament, en el terreny dels futbolistes les dades obtingudes eren com a mínim cridaners. Ni tan sols la meitat d'ells admetia cuidar la seva dentadura, el 53% tenia erosió

dental i el 40% caries (un 10% més que la població general).

Per què són més vulnerables

La seva condició com esportistes d'elit, és important distingir-los d'una persona normal que faci una activitat física assíduament a un ritme moderat, les predisposa a patir certes malalties bucals. És important conèixer aquests factors i posar-los remei quant abans ja que les molèsties, sobretot aquelles malalties relacionades amb les genives, poden desencadenar problemes importants en la resta del cos com un augment del risc de cardiopaties, pèrdua de força muscular o una major propensió a patir lesions esportives.

Aquests són els principals factors condicionants:

- **Mal hàbits**

Tal i com demostren els estudis, pràcticament la meitat d'aquests esportistes admetia no cuidar suficient salut bucal. I això que una bona higiene, tant en el seu cas com en la resta de la població, és la millor de les prevencions per mantenir la nostra boca el més saludable possible.

- **Activitat física intensa**

Abans d'un entrenament d'aquestes característiques, l'esportista tendeix a respirar més per la boca, produeix menys saliva i aquesta es torna més àcida a mida que es perllonga l'activitat. Aquesta dada és important, ja que la saliva exerceix com protector sobre les dents i genives, per la qual cosa al presentar un PH notablement inferior l'excés d'acidesa pot provocar càries dentals i problemes gingivals.

- **Alimentació**

Malgrat que la dieta dels esportistes està molt estudiada, consumeixen molts carbohidrats rics en sucre, barretes energètiques i begudes isotòniques, que solen contenir una quantitat d'àcid cítric que pot danyar l'esmalt, provocar

sensibilitat dental i inclús afavorir l'aparició de càries.

- **Estrès**

La pressió a la que estan sotmesos, tant física com mentalment, pot generar-los un nivell d'estrès que repercuteixi en la seva dentadura. Per exemple, és comú que els futbolistes pateixin bruxisme, un hàbit involuntari que els fa cruixir les dents i tensar la seva mandíbula, per la qual cosa molts opten per fèrules de descàrrega per intentar alleujar aquests símptomes. A més, l'estrès també influeixen en el deteriorament del sistema immunitari, que es troba més propens a la contracció d'infeccions.