

ABANS D'ENTRENAR, ¿UN IBUPROFÈN?

16 febrer, 2021

Molts esportistes amateurs ens sorprendrien en comprovar l'alt percentatge d'esportistes de qualsevol disciplina que consumeixen de forma habitual ibuprofèn o aspirina en els patrons més variats: abans de l'entrenament, com a profilàctic o per prevenir; durant l'esforç, per evitar el dolor; i després del mateix, inclús sense patir cap tipus de lesió. Per tant, ibuprofèn i esport és una combinació habitual.

Aquesta pràctica d'automedicació amb AINES (antiinflamatoris no esteroides) en l'esport està més estesa del que ens podríem arribar a imaginar. Existeixen diversos estudis que fan una aproximació a aquest extrem, situant la mitjana de consum en participants en carreres de llarga distància, durant la competició, entorn del 30% (especialment en Ironman).

Però, la pràctica d'aquesta combinació no és innòcua, ni és cap broma. El consum d'antiinflamatoris analgèsics de forma preventiva abans o durant l'exercici no només no aporta cap benefici sinó que pot provocar importants perjudicis per l'organisme, fonamentalment intestinals.

Què són els antiinflamatoris no esteroides (AINES)

Les Aines són un grup variat i químicament heterogeni de medicaments antiinflamatoris, analgèsics i antipirètics

l'efecte principal dels quals és la reducció dels símptomes de la inflamació i la febre. En l'esport, són els fàrmacs permesos que més s'utilitzen. Entre ells trobem tres de consum molt habitual per tota la població; l'ibuprofèn, l'aspirina i el paracetamol. L'ús principalment d'ibuprofèn, primer, i d'aspirina, en segon terme, durant l'exercici físic és molt discutit per la comunitat científica.

- **Ibuprofèn:** Està indicat pel tractament de la febre, el dolor d'intensitat lleu o moderat inclosa la migranya, l'artritis (inflamació de les articulacions, incloent-hi habitualment les de mans i peus, donant lloc a inflor i dolor), l'artritis reumatoide juvenil, artrosi (trastorn de caràcter crònic que ocasiona el dany del cartílag), espondilitis anquilosament (inflamació que afecti les articulacions de la columna vertebral), inflamació no reumàtica i la dismenorrea primària (menstruació dolorosa).

- **Aspirina:** Aquest medicament conté àcid acetilsalicílic i actua reduint el dolor i la febre. Està indicat en l'alleujament o tractament del dolor ocasional lleu o moderat, com dolor de cap, dental, muscular (contractures) o d'esquena (lumbàlgia) i en estats febrils.

No són considerats fàrmacs dopants perquè no contribueixen a augmentar el rendiment esportiu. El problema és que no només l'esportista els consumeix sinó que molts entrenadors els recomanen disparant en els últims anys el seu ús amb caràcter preventiu.

Conseqüències del consum indiscriminat d'AINES en l'esport

Evidentment, l'ibuprofèn, l'aspirina o el paracetamol poden utilitzar-se, sota prescripció mèdica, quan es pateix una lesió. Però, fer-lo amb anterioritat per evitar una possible lesió o prevenir dolors musculars i així mantenir el rendiment, les sensacions o la qualificació, comporta una sèrie de conseqüències que hem de conèixer.

1. Efecte perjudicial en l'adaptació muscular a l'exercici

Indubtablement el dolor muscular tenen efectes negatius sobre l'acompliment dels esportistes i de les persones que practiquen exercicis ocasionalment, per la qual cosa, per

contrarestar-lo i millorar les marques i temps, es fa un ús preventiu de les Aines. Quan un esportista és sotmès a un estímul intens el natural és que el cos un esportista és sotmès o un estímul intens el natural és que el cos reaccioni amb l'aparició de dolor o augment de volum, però també es generarà com resposta un provés d'adaptació que es va a impedir assumir aquest mateix estímul amb càrregues d'entrenament, per la qual cosa el seu consum freqüent interferir desenvolupament natural d'aquesta adaptació.

2. Risc de patir una lesió encara més greu

Si es persegueix l'ús analgèsic d'aquest tipus medicaments, s'ha de tenir en consideració per competir amb una major tolerància al dolor significa exposar-se a un major risc de lesions, o de patir una lesió més greu que la que s'intenta mitigar. Després de tot, el dolor és un mecanisme d'alerta del cos de què està patint algun tipus de dany.

3. Risc d'insuficiència renal

Hi ha riscos potencials encara més greus. La pressa d'un ibuprofèn abans de fer l'exercici no és necessària i ha d'evitar-se perquè contribueix a elevar la pressió arterial més del que l'exercici fa en si mateix; això, conjuntament amb deshidratació pròpia de l'exercici perllongat, pot facilitar que aparegui insuficiència renal aguda.

Una altra conseqüència de l'exercici físic intens i perllongat és la rabdomiòlisi (microtrencaments muscular -causant dels dolors musculars o agulletes – que alliberen proteïnes al torrent sanguini i pot provocar, de la mateixa forma, insuficiència renal aguda).

És després d'aquest tipus d'exercici quan les AINES podrien utilitzar-se per mitigar el dolor, però sempre amb preocupació i assessorament mèdic, ja que la insuficiència renal per rabdomiòlisis pot aparèixer uns quants dies després d'una gran cursa, com una maratón. Per tant, no només no preveu cap lesió sinó que pot contribuir a provocar un problema seriós de salut.

4. Problemes gastrointestinals

El principal risc associat a consum d'ibuprofèn en l'esport és l'aparició de problemes gastrointestinals, en un escenari en el qual es combina una especial debilitat del sistema digestiu amb l'agressivitat dels antiinflamatoris.

Està demostrat que l'exercici extenuant provoca petits traumes intestinals. Diversos estudis han demostrat que esportistes veien elevats uns marcadors en sang que indicaven l'existència de lleus fugues gastrointestinals.

La falta de sang, fa que algunes cèl·lules del recobriment dels intestins pateixin danys i comencin a flaquejar, incrementant la possibilitat d'entrada de toxines, bacteris nocius i enzims digestives al torrent sanguini, dificultant l'absorció de nutrients. En aquest escenari, el consum d'ibuprofèn pot generar danys gastrointestinals.

Afortunadament el dany és transitori, i en aproximadament una hora després de l'exercici aquest estrès intestinal torna a la normalitat.

El consum d'ibuprofèn per esportistes no és inofensiu i ha de ser rotundament desaconsellat. A no ser que estigui recomanat per alguna lesió.

Aspirina i esport: se subestimen els seus efectes adversos

Generalment s'emprenen per disminuir la inflamació i suprimir el dolor després de les lesions i fins i tot a vegades per prevenir el dolor durant les activitats competitives. Això no obstant, se sol subestimar els seus efectes adversos, destacant els que ocorren en l'àmbit gastrointestinal. Investigadors conclouen que fins al moment no s'han trobat millores en el rendiment en cap estudi realitzat que assegurari que el seu ús estaria justificat en la millora del rendiment esportista. El consum d'àcid acetilsalicílic després de l'esport pot evitar possibles trombes en situacions peculiars com l'alpinisme, però no hauria d'emprar-se abans de dur a terme activitat física, ja que la majoria dels estudis no han trobat millora del rendiment i pot resultar perjudicial.