

ELS BENEFICIS DE JUGAR A FUTBOL PEL NOSTRE COR



Com saps, el futbol és l'esport més popular del món i molt poques persones coneixen els seus beneficis pel cor i la seva aportació en la reducció i prevenció de malalties cardiovasculars.

Segons la Fundació Espanyola del Cor, el futbol té un important caràcter acíclic i d'impredictibilitat que imposa importants canvis de ritme que podrien afavorir alguns esdeveniments cardiovasculars aguts en pacients predisposats. Per això, és un esport que han de prendre's amb precaució per tots aquells que han patit alguna patologia del seu sistema cardiovascular.

Però, alguns estudis han evidenciat que les persones que es dediquen a xutar una pilota han presentat nivells més baixos en colesterol, freqüència cardíaca i pressió arterial. A continuació, parlem d'altres beneficis que porta a la salut cardiovascular per practicar futbol.

- **Augmenta la mida de les cavitats cardíques.**
- **Disminueix els nivells de la tensió arterial.**
- **Els pulmons augmenten la capacitat de rebre oxigen.**
- **El cor bomba més sang cap als nostres músculs.**

Els resultats de les investigacions sobre la pràctica del futbol han demostrat que independentment de l'edat, gènere i condicions físiques, es reflecteix una millora significativa en pacients que pateixin alguna anomalia cardíaca.

Abans de practicar-lo, has de tenir en compte que el futbol és un esport de contacte i amb alta possibilitat de traumatismes. Els pacients amb tractament anticoagulant o antiagregant deus tenir en compte el risc d'augmentat d'hemorràgies abans d'involucrar-se en esport d'aquest tipus. Recorda que tot en excés és dolent, si vol ser jugador amateur deus practicar-lo moderadament, seguint les recomanacions del teu cardiòleg o mèdic de capçalera per evitar que es generi algun tipus de

problema, més creu, en el teu cost. De fet, és el primer que has de tenir en compte, preguntar-li al teu especialista si ets apte per aquest esport. Quan et doni llum verda, endavant, li podràs regalar vida al teu cor.