

¿COM AFECTA LA CONTAMINACIÓ EN ELS ESPORTISTES?

15 setembre, 2021

Està clar que la pol·lució de l'aire és molt dolenta per la salut, i per descomptat pels que ens dediquem a l'esport. Parlem de pol·lució o contaminació atmosfèrica per referir-nos a la presència de substàncies o partícules en suspensió en l'aire que són dolentes per la salut. Aquestes substàncies procedeixen de diferents activitats humanes (principalment

derivades de la crema de combustibles fòssils) i, precisament per això, la seva presència sol ser major en les ciutats i zones amb el trànsit rodat elevat.

Les **substàncies contaminants** presents en l'aire poden variar segons el lloc i és activitats que es realitzen. Algunes de les més freqüents són les següents:

- Òxid de nitrogen.
- Diòxid de nitrogen.
- Diòxid de sofre.
- Partícules materials de mida inferior a 10 micres.
- Partícules materials de mida inferior a 2,5 micres.

Efectes de la contaminació en la salut humana

Respirar aire contaminat empitjora l'estat de salut de persones amb malalties respiratòries cròniques. Per exemple, asma, EPOC o pacients amb fibrosi pulmonars. És molt habitual que aquestes persones necessitin adaptar la seva medicació quan acudin a llocs contaminats, així com quan es produeixen augments significatius de substàncies contaminants en l'aire de les seves zones de residència.

A més, també s'ha comprovat que existeix una relació directa entre els ingressos hospitalaris de pacients amb malalties respiratòries cròniques i els episodis d'alta contaminació. Durant els dies de major contaminació augmenten els ingressos hospitalaris relacionats amb problemes respiratoris, i també les defuncions vinculades a aquest tipus de patologies.

Per altra banda, en el cas de persones sanes sense malalties respiratòries prèvies, aquestes tendeixen a experimentar molèsties com picor en els ulls i les vies respiratòries. A més, les persones sanes que estan exposades a alts nivells de contaminació atmosfèrica són més propenses a desenvolupar malalties com al·lèrgies, asma i infeccions respiratòries, entre altres. Tot això, contribueix a un deteriorament important tant de la salut com de la qualitat de vida de les persones exposades a alts nivells de contaminació, tant si parlem de persones esportistes i amb una vida activa com de persones sedentàries.

¿Com afecta la contaminació als esportistes?

S'ha de tenir en compte que una vida activa afavoreix una bona salut en tots els sentits. La pràctica diària d'exercici redueix els riscos de sofrir malalties cardiovasculars, millora el nostre sistema immunitari i contribueix a gaudir d'una major salut en general. Amb aquesta base es podria pensar que la contaminació afecta menys als esportistes que a les persones sedentàries. Però, la realitat és diferent.

És cert que les persones actives compten amb un sistema immunitari i salut general que estan més preparats per enfrontar-se a les agressions externes, com per exemple la contaminació. Però, s'ha de tenir en compte que molts esportistes estan més exposats a la contaminació que les persones sedentàries.

En practicar esport augmenta el flux d'aire respirat i amb ell, la quantitat de partícules contaminants respirades. En altres paraules, en respirar més quantitat d'aire, també es respira major quantitat d'agents contaminants suspesos en l'atmosfera. Per això, malgrat la seva millor condició física, la contaminació té un efecte especialment negatiu en els esportistes, ja que la seva demanda d'oxigen els fa respirar major quantitat d'aire durant la pràctica esportiva en comparació a una persona sedentària.

Recomanacions per fer exercici amb contaminació

Ara que sabem com afecta la contaminació als esportistes, cal preguntar-se que es pot fer al respecte. El primer que hem de tenir en compte és que, tant si ets esportista com si no, el millor serà evitar o reduir l'exposició a la contaminació en la mesura del possible.

Però, especialment en el cas d'aquelles persones que viuen en grans ciutats, això no sempre és possible. Per això, és important adoptar una sèrie d'hàbits que ajuden a minimitzar els efectes de la contaminació en la pràctica esportiva.

Alguns dels més recomanables són els següents:

- **Informar-se de la qualitat de l'aire:**

Una de les recomanacions més importants que es deuen seguir per minimitzar l'exposició a la contaminació és informar-se

dels nivells de pol·lució ambiental. Actualment, la qualitat de l'aire es monitora de forma constant tant en grans ciutats com en nuclis de poblacions més petites. A més, existeixen multitud d'aplicacions de telèfon mòbil que ens informen sobre la qualitat de l'aire igual que es fa amb la informació meteorològica. D'aquesta forma, es pot saber si és una bona idea sortir a córrer o a fer esport o si, al contrari, és millor deixar-lo per més endavant.

- **Escollir les hores de menor contaminació:**

Encara que la contaminació varia per molts factors (dies laborables, vacances, època de l'any, climatologia, etc.), generalment hi ha hores de menor contaminació que altres. En aquest sentit, el més recomanable és practicar esport al matí, ja que a la nit els nivells de contaminació atmosfèrica tendeixen a descendir al reduir-se el trànsit rodat durant les hores de descans.

- **Buscar zones naturals:**

Els espais verds i zones naturals estan menys contaminats que els nuclis urbans i les carreteres. Encara que no sempre es pot, en la mesura del possible, és més aconsellable escollir aquests espais per la pràctica esportiva que fer-lo en zones urbanes o amb un elevat trànsit rodat. Sortir al camp el cap de setmana pot ser una bona alternativa a l'entrenament urbà.

- **Practica esport en llocs tancats:**

Malgrat que la pràctica de l'esport a l'aire lliure sol ser més plaent i entretinguda, s'ha de valorar la possibilitat d'entrenar en un lloc tancat quan les condicions atmosfèriques respecte a la contaminació no siguin les adequades, siguin en un centre esportiu o en nostra pròpia casa amb una rutina d'exercicis. Els gimnasos i centres esportius ofereixen una gran varietat d'opcions tant per esportistes professionals com aficionats. Adaptar la rutina d'entrenament segon les condicions atmosfèriques ajuda a reduir la sobreexposició a la contaminació pròpia dels espais oberts en grans ciutats, per la qual cosa és una opció que convé tenir en compte.

Potser algun dia la contaminació termini sent cosa del passat. Fins que aquell dia arribi, el millor que es pot fer és

planificar els entrenaments per minimitzar al màxim els seus efectes i, especialment, reduir al màxim possible la sobreexposició en els moments de major perill per la salut.