

PROS I CONTRES DE MASTEGAR XICLE JUGANT AL FUTBOL

2 novembre, 2021

La gran majoria de nosaltres té una sèrie de preferències a l'hora de jugar a futbol. Costums i hàbits que no sempre és fàcil d'evitar. Per exemple, mastegar xicle mentre juguem o entrenem a futbol. També ho fan els grans cracs mundials. Molts esportistes masteguen xicle mentre practiquen esport. I la pregunta és si aquest costum és o no és correcta.

Preparar l'organisme per ingerir aliment

Hem de tenir present que quan masteguem xicle desencadenem en l'organisme una sèrie d'efectes, ja que es tracta d'obligar-nos a mastegar sense estar menjant res. L'excés de saliva és major, i posem el nostre estómac a treballar i preparar els sucs gàstrics necessaris per començar a fer la digestió, ja que l'organisme interpreta que anem a menjar aliment.

Aquest procés que es desencadena a l'organisme no serà beneficiós a l'hora de fer esport, ja que en preparar l'estómac per una possible digestió, part de la circulació sanguínia es desvia cap a l'estómac, evitant així el seu aprofitament en l'àmbit muscular. Per això, aquesta acció pot afectar el nostre rendiment a l'hora de fer exercici, ja que no tindrem la quantitat de sang que necessitem muscularment.

Problemes per mantenir una respiració constant

El xicle també pot ser un inconvenient a l'hora de mantenir una respiració constant, necessària a l'hora de practicar el nostre esport preferit. La respiració és un punt important a l'hora de acomplir qualsevol activitat, ja que hem d'inspirar pel nas i expulsar l'aire per la boca.

Fins aquí menjar xicle no representaria cap problema, però quan la intensitat de l'activitat és elevada, també inspirem aire per la boca. En aquest moment, el xicle serà un impediment, ja que mastegar-lo ens evitarà realitzar una correcta inspiració i control de la respiració.

Risc d'ennuegar-nos

Al marge de tot això, el xicle pot arribar a representar un perill a l'hora de fer esport. Sobretot perquè mentre estem executant una activitat en qüestió, estem concentrant en ella i en els músculs que estem treballant, deixant de costat el que tenim en la boca, i adoptant el moviment de mastegar com una cosa mecànica. En perdre el control sobre el xicle tenim el risc d'empassar-nos-el i ennuegar-nos. Per això, el millor és prescindir d'ell quan estem practicant esport.

Evita la sequedat de la boca

Però no tot és dolent en la utilització del xicle. Moltes

vegades pot evitar la set i la sensació de boca seca, ja que en mastegar, la segregació de saliva és constant. És una manera d'evitar acumulacions de tensió produïdes a l'hora de fer esport. Aquesta tensió sol traduir-se en el grinyol de dents o estrènyer la mandíbula al màxim. Si tenim xicle, aconseguirem evitar això mastegant-lo. Per això, és bo saber quan el podem utilitzar i quan no, malgrat que no sigui la millor solució mentre fem esport.