

LA PERIODONTITIS REDUEIX EL RENDIMENT ESPORTIU

28 gener, 2022

Hi ha informes científics que apunten a l'Associació entre una deficient salut bucodental i periodontal i un menor rendiment esportiu. La salut oral influeix en el rendiment esportiu i, d'igual forma, l'esport influeix en la salut bucodental.

La relació entre la pràctica esportiva i la salut bucodental té un doble vessant: per un costat, la pràctica esportiva

regular sol ser part d'un estil de vida saludable, que limitarà els riscos de patologies en l'àmbit general i en la cavitat oral; per altre costat, entre els esportistes, una mala salut bucodental pot influir negativament en el seu rendiment.

L'activitat esportiva, com a part d'un estil de vida saludable, s'associa amb una millor salut bucodental. L'esport ha demostrat que té un clar efecte antiinflamatori i permet millorar el sistema immunitari. Diversos estudis científics internacionals assenyalen que les persones que practiquen més esport en el seu temps lliure tenen menys riscos de presentar factors inflamatoris que propicien l'aparició de malalties com la periodontitis. Una pràctica esportiva regular i moderada ajuda a prevenir malalties de les genives i a tenir una boca més sana. Fins i tot, s'ha establert una relació entre l'obesitat, la bona salut física i la periodontitis: les persones amb un índex de massa corporal més baix i amb majors consums d'oxigen durant l'exercici solen tenir una millor salut periodontal. També és conegut que l'obesitat pot ser un factor de risc de periodontitis.

Per tot això, segons els estudis disponibles actualment es considera que les persones que realitzen esport de manera habitual i que presentin un índex de massa corporal adequat podrien tenir menor risc de patir periodontitis.

Però, en sentit contrari, també s'ha establert que una mala salut bucodental pot induir a una inflamació sistèmica que afecta la salut global. Així, per exemple, les malalties periodontals, com infeccions que causen inflamació, afecten tant a les genives com a la resta del cos, generant un estat inflamatori que afavoreixi el desenvolupament de malalties tan importants com les malalties cardiovasculars (incloent-hi l'infart de miocardi), diabetis, infeccions respiratòries o resultats adversos de l'embaràs (com el part prematur).

La disminució del rendiment esportiu provocat per problemes bucodentals es deriva, fonamentalment, de la presència de dolor, pitjor qualitat de vida, menor benestar i l'existència d'inflamació sistèmica. En concret, la periodontitis es

relaciona amb major risc d'aparició de contractures musculars, fatiga muscular i recuperació més tardana de les lesions musculars.

Més control i cura

L'esport d'elit implica molts factors de risc de malalties bucodentals que poden afectar el rendiment esportiu. S'aconsella que els esportistes es realitzin revisions bucodentals freqüents, ja que la majoria de problemes que pateixen són fàcils de prevenir amb hàbits saludables i d'higiene bucal.

Malgrat en la major part dels esportistes d'elit s'ha instal·lat un alt grau de professionalització planificació de cada mínim detall, se segueix menyspreant la cura de la salut bucodental de l'esportista. La situació encara resulta més cridanera si es té en compte que un percentatge de l'èxit esportiu poden dependre de l'adequada prevenció i atenció de problemes en la cavitat oral.

Un examen exhaustiu a l'hora d'iniciar una pràctica esportiva habitual li permetrà optimitzar el rendiment, t'ajudarà a prevenir lesions i t'aportarà informació valuosa sobre la teva salut general. Els experts asseguren que en el cas dels esportistes d'elit, un bon equip esportiu, hauria d'exigir a tots els seus competidors a l'inici de la temporada una valoració bucodental professional de qualitat.

La salut bucodental no es controla

En general, es considera que la salut bucodental dels esportistes d'elit no resulta òptima, Un estudi recent, portat a terme per un grup d'investigadors britànics (2015), que van analitzar 34 estudis realitzats en diferents grups d'esportistes d'elit de diferents esports, revela que la salut bucodental dels esportistes d'elit no és adequada: la prevalença de traumatismes oscil·la entre el 14 i el 47%, la càries dental entre el 15 i el 7%, l'erosió dental entre el 36 i 85% i la periodontitis està present en un 15% dels casos estudiats. Més, entre un 5-18% dels esportistes inclosos en aquests estudis reconeixien que els seus problemes de salut bucodental o als traumatismes bucals podrien haver tingut una

influència negativa en el seu rendiment esportiu.

El mateix grup d'investigadors, havia realitzat prèviament una avaluació de la salut bucodental de 278 esportistes durant els Jocs Olímpics de Londres, detectant que el 55 % tenien càries dental, el 45% erosió dental, el 76% gingivitis i el 15% periodontitis. A més, el 40% estaven preocupats pels seus problemes de salut bucodental, per al 28% aquests problemes repercuteixen la seva qualitat de vida i pel 18% afectaven el seu rendiment esportiu.

Bruxisme i càries, els majors perills a part del risc augmentat que tenen certs esportistes de patir traumatismes bucodentals, presenten habitualment alts nivells de càries, erosió dental, malaltia periodontal i problemes oclusals.

Com a principals factors causants de la mala salut bucodental que solen presentar els esportistes d'elit, es troben:

- Factors nutricionals, com el consum freqüent de carbohidrats i de begudes energètiques molt àcides.
- Alteració dels mecanismes immunològics per la deshidratació, la boca-seca i l'entrenament intensiu.
- Els canvis psicològics, que provoquen una disminució de la secreció salival i sequedat de boca.
- Factors nutricionals com el consum freqüent de carbohidrats.
- L'augment de la tensió i l'estrès que eleva el risc de contractura mandibular.
- Pocs coneixements sobre salut bucodental i freqüents hàbits nocius.
- Falta de mesures de prevenció eficaces.

La tensió que normalment acompanya a l'esportista fa que el bruxisme sigui un problema més freqüent entre els esportistes. Aquest hàbit de prémer o cruixir de les dents comportaria problemes de desgast dentari generant hipersensibilitat dental i fissures i fractures dentals que provocaran dolor i pèrdua de peces dentàries, la qual cosa inclús pot alterar la funció masticatòria.

La sobrecàrrega funcional que s'associa al bruxisme produeix també contractures musculars, que provocaran dolors de cap i coll. Amb la mandíbula contracturada és impossible tenir un

control complet sobre els moviments de cap, coll i espatlles, la qual cosa limitarà significativament el rendiment d'alguns esports. Amb la relaxació mandibular s'aconsegueix una major aportació d'oxigen, un menor alliberament de les hormones relacionades amb l'estrès i d'àcid làctic, el que augmenta la resistència de l'esportista.

Els problemes de càries i malaltia periodontal progressaran de la mateixa manera que en la població general, encara que els esportistes podrien tenir més tendència a patir aquests trastorns. Els esportistes tenen un índex especialment elevat de càries, la qual cosa podria deure's a la dieta que segueixen, ja que inclouen abundants hidrats de carboni, begudes isotòniques, gasoses i sucres i batuts, totes ells ensucrades. A més, l'estrès al qual estan sotmesos provoca una disminució del flux salival, el que contribueix també al desenvolupament de càries.

Determinades especialitats esportistes fixen un ferri control del pes, el que aixeca el risc de patir trastorns alimentaris, que acabarien afectant tant al rendiment de l'esportista com a la seva salut oral i la seva salut general.

Els efectes negatius d'aquests trastorns buccals afectaran l'esportista a curt termini i durant la seva carrera esportiva. Però també l'impacte negatiu es perllonga en el temps, comportant problemes més difícilment tractables i molta més demanda de tractaments més complexos i costosos. És crucial que l'esportista rebi atenció bucodental especial.