

OXIGEN I CAMBRA HIPERBÀRICA: EL SECRET DELS ESPORTISTES D'ELIT

20 març, 2022

Aconseguir una millor recuperació de les lesions, augmentar la resistència o assolir un rendiment major són alguns dels objectius d'aquesta mena de teràpies. Respirar una major o menor concentració d'oxigen no només pot tenir conseqüències

sobre la nostra salut, sinó també repercutir sobre el nostre rendiment esportiu. No és estrany, per tant, que els esportistes d'elit "juguin" amb aquest paràmetre per aconseguir millors marques i incrementar la seva resistència.

En aquest sentit, durant anys va ser una pràctica habitual l'entrenament en alçada, ja que s'ha demostrat que amb allò s'aconsegueix un major transport d'oxigen des dels pulmons cap a la resta del cos; tanmateix, s'obté una major de glòbuls vermells i es provoquen canvis en les cèl·lules musculars.

La resta és un increment del $\dot{V}O_2$ màx (la màxima quantitat d'oxigen que es pot convertir en energia). I, més quantitat d'oxigen convertit en energia equival a més potència, més resistència i major velocitat.

Actualment, els esportistes que busquen aquest resultat no tenen per què desplaçar-se a zones més altes del planeta, sinó que poden dormir en tendes de campanya hipòxics o passar per una càmera hipobàrica, que reproduïx amb bastant exactitud les condicions naturals que es donen a gran altitud.

Però hi ha altra opció cada vegada més demandada pels aficionats a l'esport. Ja no es tracta de rebre poc oxigen, sinó justament del contrari: incrementar l'aportació que arriba a la sang. En aquest cas, el que es pretén és que aquest increment afavoreixi la regeneració cel·lular, la creació de nous sanguinis, la reducció d'inflamació i edema... I, també, una millora en la recuperació dels teixits.

Més oxigen, més pressió

Aquesta possibilitat tampoc és aliena als grans noms de l'esport, alguns dels quals no han tingut inconvenient en declarar que han instal·lat a casa una cambra hiperbàrica en la qual respirar oxigen a una pressió dos o tres vegades superior a la pressió atmosfèrica ambiental. Lògicament, aquesta possibilitat no està a l'abast de tots, però sí és cert que cada vegada hi ha una major demanda del que es coneix com a Medicina Hiperbàrica.

A l'Hospital Universitari Sagrat Cor, precisament, hi ha una

unitat amb aquesta especialitat. En ella, s'ofereix una teràpia farmacològica que, al seu interior d'una cambra hiperbàrica, proporciona a l'usuari una alta concentració d'oxigen a una pressió superior a l'atmosfèrica. El pacient, quan ingressa a aquesta càmera, respira concentracions d'oxigen properes al cent per cent un mitjà pressuritzat; amb això aconsegueix una hiperoxigenació que té importants efectes beneficiosos per l'organisme, com regeneració de teixits i millora en lesions musculars, òssies o de tendons.

La cambra hiperbàrica pot ajudar a recuperar-se de les lesions.

La clau està en el fet que, quan es practica exercici, l'esforç físic provoca un major consum d'oxigen. Els músculs, després d'un entrenament dur o d'un partit, es queden hipòxics, és a dir, amb menys oxigen del que tenen en una situació normal. D'aquí, la importància que tenen la teràpia hiperbàrica per millorar la tolerància a l'exercici. A més, aquesta càmera es pot utilitzar com a prevenció, ja que redueix les seqüeles de les lesions i el deteriorament físic que es produeix en estats de falta d'oxigen.

Altres patologies

Però, a més, la medicina hiperbàrica s'aconsella per a diverses patologies: des d'oncologia per a ajudar a tolerar els tractaments i, per tant, millorar la qualitat de vida dels pacients, fins malalties neurològiques com esclerosi múltiple, paràlisi cerebral o accidents cardiovasculars, on s'ha provat la seva eficàcia. S'aconsella l'ús de la medicina hiperbàrica per reduir els símptomes generats per la fibra miàlgia i la fatiga crònica, ja que l'augment de l'oxigen en la sang té efectes antiinflamatoris, estimula la cicatrització i repara els teixits en augmentar la capacitat antioxidant.

Cal dir que és important assenyalar en la importància de consultar al teu metge abans de sotmetre's a un tractament d'oxigenació hiperbàrica. Només l'especialista és el que pot indicar el nombre de sessions i la durada de cada una perquè tingui un òptim resultat.