

SEQUEDAT DE BOCA A L'HORA DE JUGAR A FUTBOL

3 abril, 2023

La major part de la població que realitza esport d'alta intensitat com futbol, experimenten la sensació de "boca-seca". Si la persona pateix xerostomia, sensació subjectiva de sequedat bucal a causa de la disminució de la geniva, provocada per una alteració del funcionament de les glàndules salivals, la pràctica de qualsevol esport, fins i tot els

d'intensitat moderada poden agreujar la sensació de sequedat bucal.

Això no significa que les persones amb xerostomia no poden jugar a futbol o altre esport, simplement han de ser conscients d'algunes pautes bàsiques per mantenir-se hidratats:

1. Deshidratació

El principal motiu pel qual apareix la sequedat bucal durant la realització d'alguna activitat esportiva és la deshidratació. Tot esportista sua en fer exercici i com més intens és aquest més profús és la sudoració.

La suor és el mecanisme que té l'organisme per equilibrar la temperatura corporal i evitar el sobreescalfament del cos.

La sequedat oral en realitzar esport és el primer signe amb el qual el cos indica que s'està deshidratant. Beure aigua o begudes isotòniques abans, durant i després de l'exercici, ajuden a suavitzar la mala sensació que proporciona la sequedat de boca i evitar una deshidratació més greu.

2. Respirar per la boca

És freqüent que durant la realització de qualsevol esport o activitat física la persona no controli bé la respiració i respiri per la boca, la qual cosa pot augmentar la sensació de boca seca.

3. Nervios o estrès

Si es dona el cas de què l'esportista s'enfronta a una competició, aquesta genera molt estrès en ell. En aquests episodis de nervis previs a l'activitat existeixen símptomes temporals de boca-seca que remetran quan el cos torni a relaxar-se, ja que la saliva torna a fluir amb normalitat. És per això que es recomanen exercicis de relaxació previs a la competició.

¿Com evitar la sensació de boca-seca en fer esport?

Si la sensació de boca-seca existeix exclusivament en fer esport, una bona hidratació abans, durant i després del mateix serà suficient per frenar aquest signe, hi ha que es considera una sensació puntual.

Si, al contrari, la persona pateix xerostomia des d'un inici,

la hidratació durant l'exercici ha d'estar curosament planificada, ja que aquesta sensació de boca-seca pot arribar a influir en l'entrenament de la seva activitat esportiva.

Com a mesura complementària, aquestes persones poden utilitzar esprais substitutius de saliva per mantenir la boca hidratada durant l'exercici, o gomes de mastegar que continguin xilitol. L'efecte roman durant un temps i alleuja la sensació de boca-seca.

Això no obstant, mentre es realitza exercici, no és recomanable mastegar xicle o caramels per ajudar a mantenir la boca hidratada perquè es corre el risc d'ofec.

De qualsevol manera, és l'odontòleg el que ha de reconèixer els signes i símptomes bucals que identifiquen a un pacient amb xerostomia, sigui o no esportista, per fer un adequat diagnòstic, investigar la seva causa i determinar la capacitat secretora de les glàndules salivals, amb l'objecte d'aplicar el tractament més adequat, assolint facilitar i millorar la vida del pacient fora i dintre de l'àmbit esportiu.