

# SEQUEDAT DE BOCA EN FER EXERCICI

9 maig, 2023

La major part de la població que realitza esforç d'alta intensitat com el futbol, experimenten la sensació de "boca seca". Si la persona pateix xerostomia sensació subjectiva de sequedat bucal degut a la disminució de la saliva, provocada per una alteració del funcionament de les glàndules salivars, 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 puguin fer esport, simplement han de tenir en compte algunes pautes bàsiques per mantenir-se hidratats.

¿Per què tenim la boca més seca al practicar esport?

## **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 quan més intens és aquest més profusa 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 al realitzar esport és el primer signe amb el que el cos indica que està deshidratat. Beure aigua o begudes isotòniques abans, durant i després de l'exercici, ajuda a suavitzar la mala sensació que proporciona la sequedat de boca i evita 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. Nervis o estrès**

Si es dona el cas de que l'esportista s'enfronti 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. Es per això que es recomanin exercicis de relaxació previs a la competició.

## **¿Com evitar la sensació de boca seca al fer esport?**

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

Si, pel contrari, la persona pateix xerostomia des d'un inici, la hidratació durant l'exercici haurà d'estar curosament planificada, ja que aquesta sensació de boca seca pot arribar a influir en el funcionament de la seva activitat esportiva.

Com a mesura complementària, aquestes persones poden utilitzar esprais substitutius de la 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.

No obstant això, mentre es realitza exercici, no és recomanable mastegar xicle o caramels per ajudar a mantenir la boca hidratada perquè es corre el ris d'ofec. De qualsevol forma, 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 realitzar un adequat diagnòstic, investigar la seva causa i determina la capacitat secretora de les glàndules salivals, amb l'objecte d'aplicar el tractament més adequat, assolint facilitar i millora la vida del pacient fora i dintre de l'àmbit esportiu.