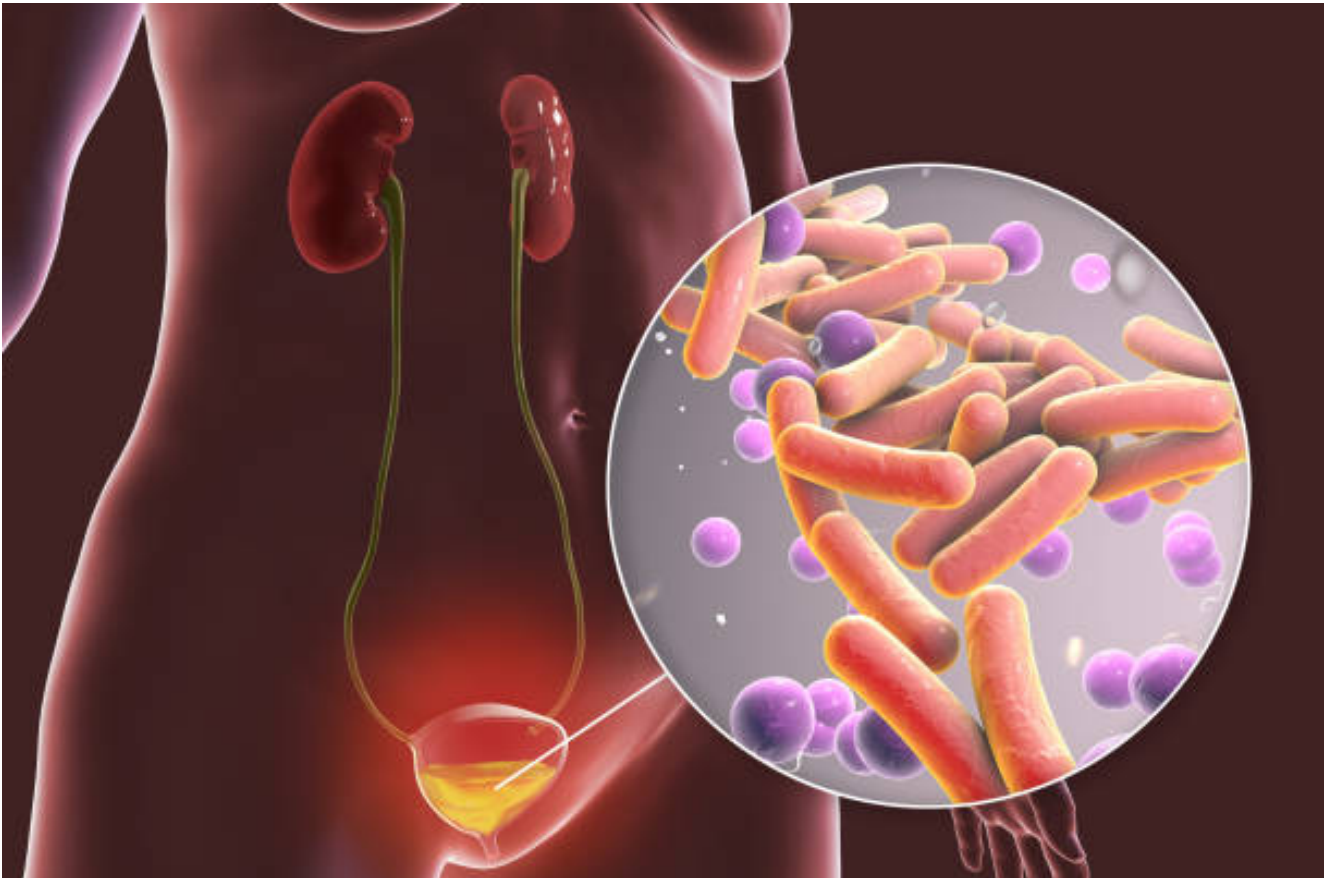


# INFECCIÓ D'ORINA I ESPORT

19 abril, 2024



La infecció d'orina o cistitis és una infecció molt comuna, manifestant-se principalment en dones sense malalties de base i sense anomalies funcionals o estructurals de tracte urinari. Es calcula que entre el 50% i el 60% de les dones adultes tindrà almenys un episodi d'infeccions del tracte urinari en la seva vida.

En dones, E. Coli causa entre el 80 i el 85% dels episodis d'infecció d'orina aguda no complicada. En homes adults la incidència és molt menor que en dones i s'estima anualment en 5-8/10.000 homes de menys de 65 anys.

Alguns dels factors de risc de la cistitis són: el nombre de relacions sexuals, les infeccions prèvies, els antecedents familiars, la utilització d'espermicides, l'administració recent d'antibiòtics, la incontinença urinària, la presència de cistocele entre altres.

## **¿Puc practicar esport amb cistitis?**

Recents investigacions han estudiat com afecta l'esport intens i perllongat al desenvolupament d'infeccions oportunistes, especialment dintre del tracte urinari. Això és per culpa de un canvi en la funció renal que modifica el contingut de proteïnes en orina, així com una reducció del volum de líquid que passa pel ronyó.

S'ha observat que els esportistes tenen una major incidència de proteïnes de l'orina (proteïnúria) causada per l'exercici intens i perllongat.

Així, els esportistes d'alt rendiment són un grup de risc per desenvolupar incontinença urinària, definida com la pèrdua involuntària d'orina.

Això es deu al desequilibri de forces a l'abdomen i la pelvis, que podria provocar una alteració de la disposició anatòmica de la veixiga i la uretra.

És a dir, quan la pressió a l'interior de l'abdomen augmenta gràcies a l'esforç, es transmet a la veixiga fent que la pressió dintre de la veixiga sigui major que a la uretra, la qual cosa porta a un desarranjament de la micció i al consegüent risc d'una infecció d'orina.

La incontinença urinària és de dos a quatre vegades més freqüent en les dones esportistes que en els homes, fins al punt de què la seva prevalença se situa entre el 20% i el 40% i la seva incidència anual a Espanya, se situa entorn del 23%.

A més de la incontinença urinària, hi ha altres factors que poden propiciar un "caldo de cultiu" pels bacteris uropatògens i que, per tant, poden desencadenar en una cistitis. Aquests són l'acidosi làctica (que varia el pH de l'orina) que es genera en condicions anaeròbiques i la deshidratació a conseqüència de l'exercici.

## **Esports que poden desenvolupar incontinència urinària en dones**

Un estudi observacional de l'any 2021 en dones esportives va determinar que hi ha una major prevalença d'incontinència urinària entre les dones esportistes enfront de les que no ho són. En concret, del 28-29% enfront del 9,8-13,4% en o esportistes.

Adicionalment, es registra major prevalença d'incontinència urinària, un 67% en el grup de les dones que practicaven esports d'alt impacte (futbol, bàsquet, gimnàs, ballet, atletisme de salt, o judo).

En els esports d'impacte moderat (esquí de fons, hoquei sobre gespa, tenis, bàdminton i beisbol) la prevalença era del 50%, mentre que en els esports de baix impacte (golf, natació, carrera o llançament en atletisme) era del 36%.

## **Esports més exposats a les infeccions urinàries**

Hi ha una llegenda urbana que diu que el ciclisme, la natació o la cursa són un exemple d'esports proclius a patir infeccions urinàries.

Un estudi recent va incloure a 3932 homes classificats en dos grups, ciclistes (de baixa i alta intensitat) i nedadors/corredors, per avaluar la relació del ciclisme amb la funció urinària i sexual, enfront de les altres pràctiques esportives.

L'estudi es va fer mitjançant diferents qüestionaris que registraven les infeccions de tracte urinari, l'estenosi uretral, la funció sexual i la prostàtica, l'entumiment genital i les úlceres de decúbit.

Els resultats van assenyalar que els ciclistes no van presentar diferències en les funcions sexuals o urinàries comparades amb els nedadors/corredors. Però, els ciclistes si són més propensos a l'estretament del conducte urinari

(estenosis uretral), la qual cosa pot ser un risc per infeccions urinàries.

Cal ressaltar que un major temps de peus durant la pràctica del ciclisme i una major alçada del manillar de la bicicleta es van associar a una menor aparició d'úlceres als genitals i entumiment.

### **¿Es pot fer esport amb cistitis?**

Fins que no deixem de tenir febre no es pot ni competir ni entrenar. Sempre ben hidratats i no presentin simptomatologia urinària.

Si es tracta d'una infecció d'orina no complicada, i s'ha iniciat el tractament al començament dels símptomes, no hauria de suposar cap dificultat per poder entrenar amb normalitat.

Els casos més greus requereixen que els esportistes hagin completat el seu tractament i puguin justificar un retorn gradual a la participació esportiva perquè s'ha de condicionar de nou el cos.

### **Recomanacions**

Davant una infecció d'orina com la cistitis, el primer és instaurar el tractament com més aviat millor amb els objectius de millorar les defenses del nostre cos, el flux d'orina, l'ajust del pH a l'orina i evitar l'adherència bacteriana a l'endoteli de la veixiga.