

TABAQUISME I SALUT MÚSCUL-ESQUELÈTICA

8 maig, 2024



El tabaquisme segueix sent la principal causa de les morts al món. Sabem que el tabaquisme està associat a malalties cardíaques i respiratòries, i a diversos tipus de càncer. Però, el que no saben moltes persones, i sobretot molts esportistes és que fumar també tenen efectes perjudicials greus en els ossos i les articulacions.

Efectes del tabaquisme a la salut osteo muscular

El tabaquisme afecta cada teixit del cos humà, però molts efectes són reversibles. Si no fuma, o si deixa de fumar, vostè pot reduir el risc de patir moltes afeccions de salut. Deixar de fumar també pot ajudar el cos a recuperar algunes de les seves funcions saludables i normals.

A continuació, es descriu el que els científics han descobert

sobre la relació entre el tabaquisme i la salut osteo muscular.

· **El tabaquisme augmenta el risc de tenir osteoporosi:** una malaltia que debilita els ossos causant fractures. Les persones grans que fumen tenen entre un 30 i 40% més de probabilitats de fracturar-se el maluc que les persones grans no fumadores. El tabaquisme debilita els ossos de moltes maneres:

– Segons estudis fets, el tabaquisme redueix el subministrament de sang només als ulls, si no també a molts alts teixits del cos.

– La nicotina de les cigarretes alenteix la producció de cèl·lules que formen els ossos (osteoblastos), de manera que aquestes fabriquen menys material ossi.

– El tabaquisme disminueix l'observació del calci dels aliments. El calci és necessari per a la mineralització dels ossos i, amb menys minerals, els ossos dels fumadors es tornen fràgils (osteoporosi).

– El tabaquisme sembla descompondre l'estrogen del cos amb més facilitat. L'estrogen és important per desenvolupar i mantenir un esquelet fort tant en dones com en dones.

· **El tabaquisme també afecta els altres teixits que conformen el sistema ossi muscular,** la qual cosa el risc de patir lesions i malalties.

– L'esquinçament del maneguet dels trotadors en els fumadors són quasi dues vegades més grans que en els no fumadors, la qual cosa probablement estarà relacionada amb la qualitat d'aquests tendons en fumadors.

– Els fumadors són 1,5 vegades per proposar-nos a patir lesions per sobre càrrega, com bursitis o tendinitis,

que els no fumadors.

– Els fumadors també són més propensos a patir lesions traumàtiques, com esquinços o fractures.

– El tabaquisme també s'associa a un major risc de dolor a la regió lumbar (lumbàlgia) i artritis reumàtica.

• **El tabaquisme té un efecte perjudicial en la consolidació de fractures i la cicatrització de ferides:**

– Les fractures triguen més temps a consolidar-se en els fumadors pels efectes perjudicials de la nicotina en la producció de les cèl·lules que formen els ossos.

– Els fumadors tenen un major índex de complicacions després d'una cirurgia que els no fumadors, com infeccions i deficiència en la cicatrització.

– Com que el tabaquisme alenteix el desenvolupament dels pulmons i altera la funció pulmonar, hi ha menys oxigen disponible pels músculs que s'utilitzen en practicar esports. Els fumadors tenen dificultat per respirar almenys tres vegades més sovint que els no fumadors. Els fumadors no poden córrer o caminar de pressa, com els no fumadors i recorren distàncies menors.

El tabaquisme pot fer-ho aprimant molt, la qual cosa augmenta el risc de patir fractures. La nicotina li envia senyals al cervell de menjar menys, la qual cosa pot impedir que el cos obtingui la nutrició adequada. Tenir un pes corporal que s'aproximi al pes ideal segons la seva estatura i edat és important per la salut general.