

ESPORT I ANSIETAT: UNA RELACIÓ MOLT ESTRETA

4 setembre, 2024



Una dada ho deixa clar: el 70% de les persones que practiquen esport han patit ansietat en algun moment de la seva vida.

Així ho corrobora un estudi multicèntric “Esport i Ansietat!” per entendre la incidència del trastorn d’ansietat en les persones que practiquen esport. Les dades fetes amb una mostra de 1.670 persones, el 70% dels practicants d’esports han patit ansietat en algun moment de la seva vida.

Sense dubte, els hàbits saludables ens ajuden a prevenir aquest tipus de malalties. Malgrat això, els trastorns d’ansietat es troben entre les malalties mentals més comunes i són molts els factors que podent intervenir en el seu desenvolupament (factors genètics, ambientals, trets de personalitat, etc.) Per això, l’ansietat pot aparèixer en qualsevol etapa de la nostra vida, en totes les classes socials i per diverses causes, fins i tot en persones que practiquen esport habitual, encara que sorprengui.

Els esportistes també pateixen ansietat

L'esport aporta grans beneficis a la salut tant en l'àmbit físic com a mental. Per això, en aquesta societat en la qual experimentem ritmes de vida frenètics i cada vegada més exigents, és necessari dedicar-te temps a fer exercici i a cuidar cos i ment.

No obstant a això, l'ansietat té origen multifactorial i termina afectant a tota classe de persones. I segons aquest estudi de Schwabe, aquest trastorn també impacta en un percentatge alt en les persones que practiquen futbol o qualsevol esport. El laboratori ha profunditzat en aquesta problemàtica, buscant oferir un punt de vista positiu per ajudar a aquest sector de la població a entendre i identificar el problema, i des d'estigmatitzar la patologia.

Les situacions que major ansietat es produeixen en els esportistes són l'excés de treball (40%), la incertesa (38%) i els problemes econòmics (32%), segons revela aquest estudi.

L'ansietat és una malaltia silenciosa que té un gran impacte en la qualitat de vida de la persona que pateix. Per això, no hem de normalitzar el problema ni restar-li importància. Una detecció precoç i un tractament mèdic de l'ansietat és fonamental perquè augmenti la seva gravetat i es cronifiqui.

Com afrontar el problema aplicant mecanismes d'ajuda

L'estudi al qual ens referim, diu que fins a un 43% dels enquestats creen que el seu entorn no sap com actuar enfronta a la seva ansietat, però el cert és que existeixen múltiples eines que ajuden a entendre aquest trastorn i aprendre a tractar-lo. Per facilitar aquest procés en els pacients, la Dra. Inés López-Ibor, ha desenvolupat la Guia "Con(vivir) amb la ansiedad". López-Ibor, especialista en psiquiatria, assegura que "cada vegada són més les persones que viuen en un estat d'ansietat quasi constant o tenen pics d'ansietat molt sovint. S'ha terminat normalitzant aquest estat quan no és una

situació natural per l'ésser humà. La societat ha d'aprendre a identificar els símptomes d'aquest trastorn i poder tractar-los a temps"

Tractaments

Pel que fa als tractaments escollits pels enquestats, un 14% dels esportistes participants en l'estudi declara prendre ansiolítics receptats per professionals mèdics; un 14% pren productes naturals per reduir l'ansietat, i un 7% pren ansiolítics d'origen natural, adquiribles a les farmàcies.

Aquesta última alternativa es converteix en una gran solució, en la qual cada vegada més pacients confien, donat que el principal fre per l'ús d'ansiolítics són els seus efectes secundaris com sedació, dependència i tolerància (és a dir que amb el pas del temps es va necessitant major dosi per aconseguir el mateix efecte ansiolític).

Aquesta última alternativa es converteix en una gran solució, en la qual cada vegada més pacients confien, donat que el principal fre per l'ús d'ansiolítics són els seus efectes secundaris com sedació, dependència i tolerància (és a dir que amb el pas del temps es va necessitant major dosi per aconseguir el mateix efecte ansiolític).

Els fitofàrmacs o medicaments els ingredients actius dels quals es produeixen a partir de les plantes, s'han convertit en un tractament contrastat que ajuda els pacients a tractar l'ansietat de forma segurà. Es tracta d'un gran abans, ja que diverses societats científiques fa temps que adverteixen sobre l'ús inadequat de certs fàrmacs, concretament, les benzodiazepines, que han de ser prescrites durant un màxim de 2-4 setmanes mentre molts pacients reben prescripcions durant anys.

De fet, el 81% dels enquestats estaria disposat a provar algun nou medicament, tan eficaç com els químics, però amb un millor perfil de seguretat, de recepta mèdica, fet que ajuda

considerablement al pacient.

Diferència entre ansiolítics i antidepressius

Els ansiolítics i els antidepressius difereixen en la seva forma d'actuar i els seus propòsits específics.

Malgrat que ambdós tipus de medicaments despenyen un paper rellevant en el tractament de trastorns emocionals i psicològics, el seu funcionament i objectius són diferents. I si bé es requereix recepta mèdica per obtenir una opció o altre, moltes persones dubten del qual és la millor opció per cada cas.

Utilització dels ansiolítics

Són medicaments utilitzats per alleujar els símptomes de l'ansietat. El seu propòsit és reduir la sensació d'angoixa, preocupació i tensió que caracteritza a aquest trastorn. En si, intervenen sobre el cervell i el sistema nerviós central per reduir l'excitabilitat neuronal, modular, l'activitat de certs neurotransmissors i induir a la calma.

Utilització dels antidepressius

Els antidepressius són medicaments que s'empren per al tractament del trastorn depressiu major, alguns trastorns d'ansietat, el trastorn d'estrès posttraumàtic, afeccions de dolor crònic, trastorns de l'alimentació i algunes addiccions.

A diferència dels ansiolítics, els antidepressius tenen com a propòsit modificar l'equilibri de les substàncies químiques en el cervell a llarg termini, de forma que els pacients poden experimentar millores en l'estat d'ànim més estables.