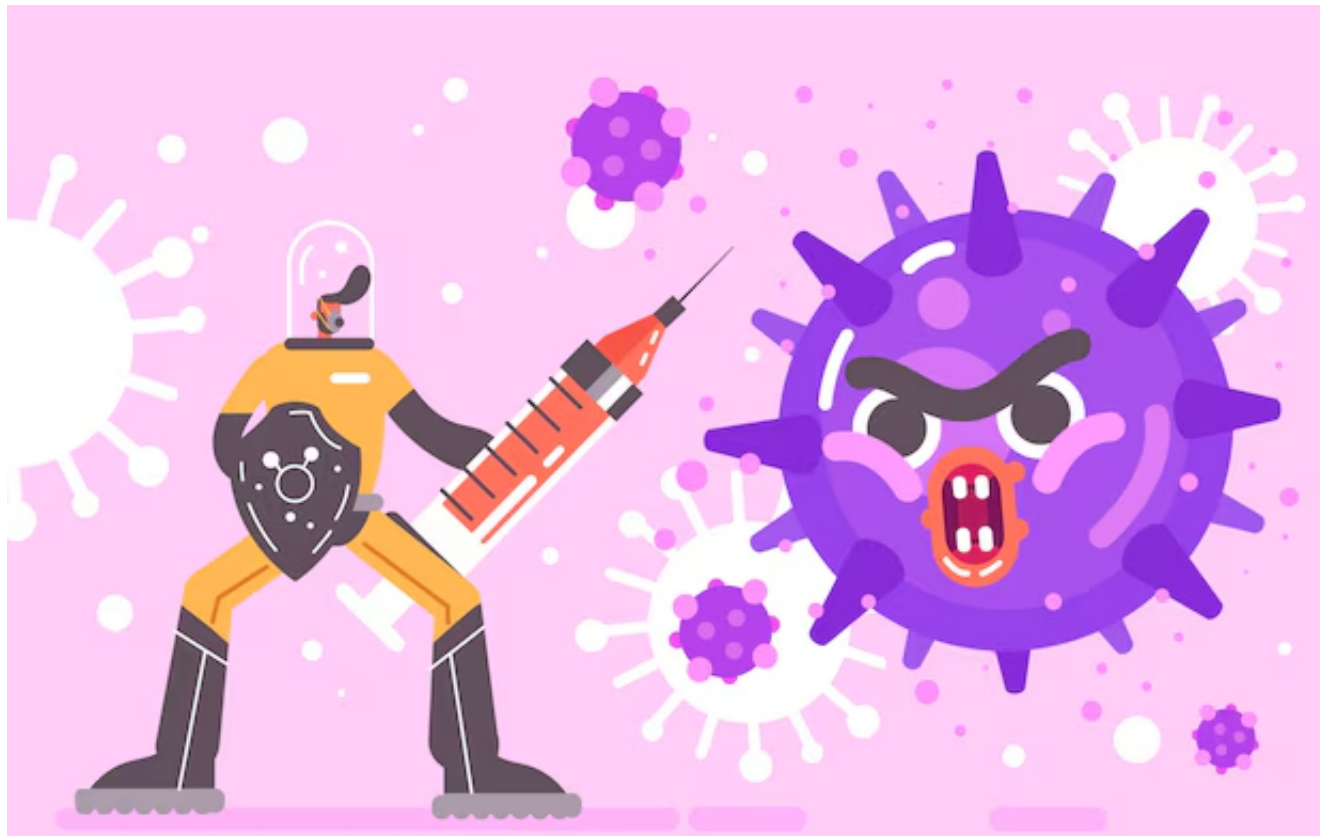


VACUNACIÓ DE LA GRIP, ¿PUC FER EXERCICI?

15 octubre, 2024



Dilluns 14 ha començat la vacunació de la grip i Covid-19 recomanat pels majors de 60 anys, i malalts amb patologies que ho requereixin. Molts són els esportistes que també decideixen vacunar-se per evitar recaigudes importants durant la temporada.

Investigadors es van plantejar diverses hipòtesis sobre l'efecte que pot tenir en la producció d'anticossos després d'una vacunació. Han investigat sobre la vacuna de la grip, que es col·loca anualment -ara s'ha afegit la Covid-19- i té una ampla distribució mundial. Però també es van analitzar els efectes de l'exercici intens agut al voltant del moment de col·locació de les dosis i la capacitat de generació d'anticossos en persones amb pràctica continua.

Factors múltiples que influeixen en la resposta immunitària

La resposta immunitària és multifactorial, tal com confirmen investigacions que van analitzar la influència de l'edat, les comorbiditats, el sexe, els factors perinatals, els hàbits tòxics i també la pràctica d'activitat física. Això vol dir que, que malgrat que es vulgui definir la producció d'anticossos amb relació a l'esport que es practica abans i després d'una vacunació, el que és constatable és que no és el mateix una persona de 18 anys que una de 30 o més, ni és el mateix físicament un home o una dona, ni tampoc si vius en un país amb recursos, o d'un altre part del món.

Quan punxem la vacuna per immunitzar-nos de la grip, el que es busca és que el cos generi defenses sense exposar-se a la forma activa o agressiva de la patologia. Per això es poden utilitzar microorganismes atenuats, que funcionen com antígens, virus inactius o productes fabricats amb tecnologia ARN.

La idea és similar una infecció, de manera lleu i controlada, perquè el sistema immunitari produeixi anticossos que estan disponibles en el futur. Si bé es tracta de variants sense virulència, les vacunes no són alienes a la multifactorialitat del procés salut – malaltia dels humans.

L'esport serà una circumstància més dintre de totes les que conflueixen en aquests cas. Per respondre a la pregunta si poden fer exercici abans o després de la vacunació. Per donar la resposta, és important analitzar que és el que passa amb la grip.

Les vacunes estimulen al sistema immunitari de forma segura, generant la producció d'anticossos mitjançant substàncies molt subtils.

Exercici físic i vacunació antigripal

La vacunació que més es va estudiar respecte al seu efecte davant l'exercici per la seva capacitat de generar una resposta immunitària va ser l'antigripal. Aquesta és una

immunització que canvia tots els anys, d'acord amb els ceps circulants de la patologia.

¿A qui considerem una persona esportista? Més enllà de la possibilitat de fabricar més anticossos amb un exercici previ a la vacunació, també se sap que els que són esportistes tenen més possibilitats d'incrementar la seva resposta immunitària. Fins i tot, aquelles persones majors de 60 anys, que fan esport.

¿És segur fer exercici abans o després de la vacunació?

Per fi, us donem la resposta. L'exercici abans o després de vacunar-se és possible i no té contraindicacions, sempre que es consideri una activitat habitual fer esport. O sigui, no podem iniciar de sobta una rutina esportiva que no hem fet abans.

Tindrem un efecte desfavorable si forcem el cos més enllà de les nostres capacitats i després de la vacunació estem cansats. Això ens provocaria febre, dolors musculars i fatiga.

Per tant, és més segur exercitar-se abans o després de la vacuna si ens movem dintre de la nostra vida esportiva habitual. Les primeres 24 hores, després de l'aplicació de la vacuna, estarem més debilitats, per la qual cosa no és bo forçar la nostra activitat esportiva. Si ens trobem cansats o fatigats després d'una vacunació, serà millor no fer exercici físic.

Primer, la precaució

És molt important donar prioritat a la precaució abans de prendre decisions sobre la nostra salut. Per tant, **¿Puc fer exercici abans o després de vacunar-me? La resposta abans sí, el que fem de forma habitual, i després de la vacuna esperar unes 48 hores abans de tornar a jugar.**