FUMAR I JUGAR A FUTBOL, NO TÉ SENTIT

23 octubre, 2024

Si hi ha dues activitats contraposades al món de l’esport són practicar-lo i fumar. Mentre que el futbol ens proporciona beneficis per a la salut i qualitat de vida, el tabac genera un impacte molt negatiu per la salut, introduint substàncies nocives en el nostre cos. Per tant, és absurd, el tabac contraresta els beneficis que assolim fent esport, generant la disminució de la funció pulmonar, i un clar factor de risc per a altres malalties com el càncer.

Impacte del tabac en el rendiment esportiu

Fumar és un comportament additiu. La nicotina present al tabac és una substància química molt additiva, ja que l’organisme acaba acostumant-se a ella i els fumadors en ganxets necessiten el tabac per sentir-se bé.

T’ha de quedar clar, que malgrat que facis esport, tant la nicotina com el monòxid de carboni seguiran sent nocius pel teu organisme:

· La nicotina allibera substàncies estimulants i neurovegetatives que augmenten la freqüència cardíaca i la pressió arterial, la qual cosa es manifesta mentre entrenem o juguem un partit. Aquests canvis comporten un major treball del cor durant l’activitat física.

· El monòxid de carboni és un compost que s’uneix a l’hemoglobina de la sang per formar carboxihemoglobina (COHb), una proteïna que disminueix la capacitat dels glòbuls vermells per transportar l’oxigen als músculs i a altres teixits a través de la sang. Aquesta falta d’oxigen provoca que els músculs es fatiguen abans i triguen més temps a recuperar-se.

El tabac afecta negativament l’activitat física i l’entrenament esportiu pel fet que:

· **Provoca símptomes respiratoris:** pot generar dispnea, sibilàncies o tos, empitjorant la respiració durant la pràctica esportiva.

· **Redueix el rendiment esportiu:** augmenta el ritme cardíac i empitjora la circulació sanguínia, la qual cosa té conseqüències negatives en els estudis de la pràctica de l’esport.

· **Perllonga el temps de recuperació de les lesions**: afecta la producció de col·lagen de l’organisme, per la qual cosa, després de la lesió, els tendons i lligaments necessitaran més temps per curar-se.

L’impacte negatiu l’hàbit del tabac, com veiem, no afecta tan sols els pulmons. És un dels principals factors de risc cardiovascular i danya altres òrgans i teixits com el cor, les artèries o la pell, entre altres, poden causar:

- Problemes cardíacs.
- Accidents cerebrovasculars.
- Càncer de pulmó, gola, estómac i veixiga.
- Diabetis.
- Infeccions, com una pneumònia.
- Debilitat òssia.
- Malalties cutànies.
- Úlceres.

A la vegada, les malalties causades pel consum de tabac també causen reduccions significatives del rendiment físic.

Consells per deixar de fumar

Si t'has adonat que el tabac i l'esport no encaixen en res i vols deixar de fumar, és important que prenguis una decisió ferma fixant una data al calendari que signifiqui molt per tu, per deixar de fumar. Anota com hauria de ser el procés per deixar de fumar:

- Reduir el consum de cigarros els dies anteriors.
- Establir una llista de motius pels quals vols deixar aquest mal hàbit i dels beneficis que vols obtenir. Pensa en un millor rendiment esportiu, a manera d'exemple.
- Pensa en quins llocs i moments té ve de gust fumar i centra't en ells per controlar el desig de formar.
- Comentar un pla per deixar el tabac amb familiars i amics, així evitaràs els oferiments de tabac.
- T'has de desfer de tots els paquets de tabac de què disposis.

· Fes activitats que et mantinguin ocupat i et distreguin de la necessitat d’encendre un cigarret.

La pràctica esportiva com aliada per deixar de fumar

Com ja ets esportista i vols deixar aquest hàbit, donat suport en l’esport per oblidar el tabac, entrenar amb més tècnica, rendir molt més, entrenat amb més força…

Si continues practicant esport després de deixar de fumat, aconseguiràs recuperar la teva funció pulmonar en un temps, millloraràs la capacitat de la sang per transportar oxigen als músculs, ja que desapareixerà la carboxihemoglobina, i aconseguiràs millorar el teu rendiment esportiu.