

CONGESTIÓ NASAL I EXERCICI

23 gener, 2025



Sempre surt el dubte a l'hora de jugar a futbol o fer qualsevol altre esport quan tenim una congestió nasal per refredat. Estem a la pitjor època dels refredats i grip, i segur que t'has preguntat si amb les condicions que provoquen una congestió és factible o no entrenar amb el teu equip o jugar un partit. ¿Què hem de fer? La resposta és molt fàcil: sí que es pot continuar amb l'activitat física, sempre, i aquesta dada és important, no tinguem FEBRE, i els símptomes no es concentrin del coll cap a dalt. El que si recomanem és baixar la intensitat i parlar amb el teu entrenador per si un altre jugador disponible pot rendir millor en l'equip.

La congestió nasal és un dels símptomes del refredat, una malaltia vírica que pot aparèixer tot l'any, però sol assolir una forta incidència a partir de la tardor i durant l'hivern.

La qüestió és que altres patologies com grip o bronquitis també poden cursar amb congestió nasal. Però en aquests casos acompanyen altra sèrie de símptomes que permeten diferenciar-les d'un simple refredat.

Els experts coincideixen en el fet que en general el símptoma més definitori per decidir si quan s'està congestionant es pot continuar amb l'activitat física o s'ha d'interrompre és l'aparició de la febre.

No seria recomanable abandonar la pràctica d'exercici físic davant el primer símptoma de la malaltia, sinó que, malgrat que tinguem mucositat, tos o congestió nasal podem continuar amb la nostra vida de forma normal, incloent-hi l'activitat física. No amb febre.

Reduir la intensitat

Els experts recomanen controlar la intensitat dels entrenaments i deixar-los en un nivell lleu o moderat, no intens. Els futbolistes que teniu l'hàbit de desenvolupar l'activitat pròpia d'aquest esport (entrenaments i partits) no teniu perquè interrompre-la en cas d'una congestió nasal, faringitis o refredat, sempre amb la precaució d'adaptar-se a un ritme no tan intens.

Per tant, serà la presència de febre la que interromprà la nostra activitat física. També si tenim afectats els nostres bronquis.

¿Quina és la regla del coll?

Una regla diu, si els símptomes es concentren del coll cap a dalt, és a dir, les molèsties es relacionen amb congestió nasal, nas que moqueja i dolor de gola, no hi ha inconvenient en continuar desenvolupant activitat física.

En canvi, si la simptomatologia es manifesta per sota del coll, és a dir, produeix tos, congestió toràcica i dolor muscular, s'hauria d'interrompre la pràctica esportiva.

Seria bo tenir en compte algunes precaucions quan es practica activitat física i estem congestionats, sobretot si, com al futbol, desenvolupen l'activitat a l'aire lliure, no passaria el mateix amb el futbol sala.

Diferència entre respirar pel nas i fer-ho amb la boca

És molt important que t'abriguis bé després de l'activitat física i canviar-nos de roba si està mullada. Quan tinguem una congestió nasal serà inevitable respirar per la boca. En aquest cas, l'aire arriba més fred als pulmons perquè quan respirem per les fosses nasals, malgrat que entri menys aire, aquest s'escalfa. Els pèls petits que tenim al nas ajuden al fet que passi això, formant un petit remolí i l'aire arriba més temperat al bronqui. Això no passa quan respirem per la boca, per això dona lloc a més risc de bronquitis. Per evitar-ho seria important la utilització de bufes o similars, per permetre que filtri o escalfi l'aire que inhalem, quan es corre, s'esquia o practiquem ciclisme.

Aquesta dificultat a l'hora de respirar repercuteix molt significativament quan juguem al futbol o fem altre tipus d'esport, quan no es respira bé, l'oxigenació dels teixits és més reduïda perquè els glòbuls vermells reben menys oxigen i és en conseqüència menor la quantitat que reben les cèl·lules del cos, incloent-hi les musculars. És per aquesta circumstància que rendim menys.