

TATUATGES I RENDIMENT ESPORTIU

27 març, 2025



Està de moda. Molts jugadors de futbol i esportistes han convertit el seu cos en una espècie de llenç decoratiu. Tatuats de dalt o baix, potser cap d'ells s'ha informat sobre com poden afectar el seu rendiment esportiu o salut, en general.

Investigadors nord-americans, concretament de la Universitat d'Alma, han estudiat el com afecten els tatuatges al rendiment esportiu. Aquest estudi posa de manifest la influència dels tatuatges sobre la sudoració, mecanisme pel qual es regula la temperatura corporal. Una teoria que s'ha estès entre molts científics que pensen que és lògic que els tatuatges de gran mida podrien alterar la capacitat de refrigerar l'organisme.

Per fer un tatuatge, s'introdueixen a la pell dipòsits de tinta que queden allotjats a una profunditat similar a la de les glàndules sudorícoles – de tres a cinc mil·límetres. Els microtraumatismes produïts amb l'aplicació reiterada de punçons podria afectar a aquestes glàndules. I a més, la presència d'alumini, que és un metall habitual en la composició de tintes redueix la producció de suor.

Suar és fonamental

La importància de suar és fonamental, perquè ajuda a la termoregulació corporal. Gràcies a aquest mecanisme podem aconseguir qualsevol activitat independentment de la temperatura. A més, la suor elimina substàncies nocives per a la salut, ja que les glàndules sudorícoles formen part de l'aparell excretor. Quant a la pèrdua més gran de sodi, altra dels possibles efectes de tatuar-se és que els esportistes fan exercicis físics perllongats especialment en climes càlids, pateixen grans pèrdues d'aquest electròlit i corren el risc d'esgotar les seves reserves de sang, manifestant-se un quadre simptomàtic caracteritzat per rampes musculars i l'anomenat cop de calor, expressat en una debilitat extrema, cefalàlgia, mareig, nàusees, etc.

Pèrdua d'electròlits

Alguns experts creuen que si l'exercici dura menys d'una hora, les pèrdues de sodi es poden reemplaçar fàcilment a través d'un menjar post exercici a base de cereals integrals, verdures, formatges frescos, llegums, fruits secs... Per a les sessions que duren més d'una hora, es poden usar begudes energètiques amb una concentració de sodi propera als 500 mg/l.

¿Quina seria la superfície màxima que pot ser tatuada sense posar en risc la salut? És un fet ben conegut que la tinta pot migrar de la pell als ganglis limfàtics i possiblement també a altres òrgans però no se sap com pot afectar aquest aspecte al nostre sistema immunitari i, per tant, al nostre estat. És de sentit comú pensar que com major sigui la quantitat de tinta

en el nostre organisme, major serà el risc de tenir alguna complicació sistèmica.

A curt termini, els canvis que pot experimentar l'organisme encara no es coneixen a fons. L'efecte secundari més habitual és la infecció cutània local, habitualment per bacteris com l'estafilococ. També hi ha casos descrits de transmissió de malalties infeccioses com el VIH i l'hepatitis B i C, relacionats amb les mesures d'asèpsia empleades durant la seva realització.