

# ALERTA AMB L'ADDICCIÓ A L'EXERCICI



Amb la pràctica d'un esport com el futbol de forma habitual (es calcula al voltant d'uns 60 km a la setmana) el cos humà segrega endorfines, l'hormona del benestar. Això comporta, que **el 10 % dels practicants de l'esport necessitin la seva ració diària d'entrenament per trobar-se bé.**

**Bàsicament hi ha quatre símptomes clars per saber si un esportista pateix una addició al exercici:**

- Si tens una lesió i ets incapaç d'aguantar fins al final del període de rehabilitació o si tens necessitat de continuar entrenant.
- Si tens com a prioritat cada dia una sessió d'entrenament i ho anteposes a la família, els amics o el treball, mirant-los com un obstacle a la teva necessitat vital de fer esport.
- Si et sents irritable, dolors de cap, malestar general, dorms pitjor i et sents culpable per no haver fet la teva sessió o sessions diàries.
- Si et penses que ets invencible. Que mai et lesionaràs, tens un problema.

Apliqueu sempre el sentit comú a la pràctica de l'esport.