

L'ALCOHOL EN EL FUTBOL



El consum d'alcohol molt sovint es relaciona íntimament amb l'esport i en especial amb el futbol. L'alcohol influeix en el metabolisme, el cor i els vasos sanguinis, en la capacitat per regular la temperatura del cos, així com en els músculs i els nervis en una forma que pot afectar el rendiment en els exercicis.

Hi ha una sèrie de recomanacions sobre els límits del consum diari d'alcohol per evitar riscos de salut a llarg termini. Encara que aquestes recomanacions són una guia pel consum diari d'alcohol, els problemes associats amb l'alcohol en el futbol sorgeixen generalment de les "borratxeres", especialment després d'un partit. Aquest tipus de consum excessiu dintre d'un període curt de temps té conseqüències adverses en la recuperació, el benestar i la reputació.

L'acció de l'alcohol en el cervell disminueix la destresa i altera el comportament, la qual cosa pot tenir efectes adversos en el rendiment. La capacitat aeròbica també sembla disminuir. I la ressaca també pot afectar de manera adversa el rendiment per moltes hores després de l'embriaguesa.

Existeixen molts mites sobre el metabolisme de l'alcohol i la seva eliminació del flux sanguini. En la majoria de les persones, l'alcohol s'elimina del cos a una velocitat d'1 beguda comú per hora. Però malgrat el que diguin, l'eliminació de l'alcohol del cos no pot accelerar-se mitjançant dutxes, cafè o altres formes per ajudar a "posar sòbria" a una persona alcoholitzada.

El consum excessiu d'alcohol després de l'exercici pot fer que porti a oblidar-te a respectar les pràctiques sensates de recuperació, com un tractament adequat de les lesions, el descans correcte o una alimentació i hidratació òptimes.

L'alcohol no és un component essencial en una dieta. El fet de consumir alcohol o no fer-lo és una decisió personal.

FIFA