

# MASCARETA I ESPORT: PER QUÈ UTILITZAR-LA ÉS UNA PÈSIMA IDEA



El Consell Superior de Deportes (CSD) va confirmar que no era obligatori portar mascareta per fer esport i els experts no recomanen el seu ús: perjudica el balanç d'oxigen, limita el rendiment i pot ser contraproduent.

A poc a poc hem anat coneixent més del nou coronavirus Sars Cov 2, adaptant-nos a noves rutines, malgrat que la pandèmia continuï causant greus problemes de salut a tot el món. Passada la primera ona de la pandèmia, hem pogut tornar a jugar a futbol, sortir a córrer o anar en bicicleta, una de les grans qüestions que al seu van plantejar els esportistes era si havien de portar mascareta mentre feien esport. ¿Mascareta i esport?

La resposta és no. Els esportistes no estan obligats a portar mascareta. L'ús de mascareta és obligatori en tots els espais tancats i públics a l'exterior quan no es pugui garantir la distància interpersonal de seguretat de dos metres. Però hi ha una excepció genèrica per les activitats que “per la mateixa naturalesa d'aquestes, resulti incompatible l'ús de la mascareta!”. L'activitat física de tipus aeròbic és una d'aquestes activitats.

El dilema es plantejava davant la impossibilitat de mantenir la distància de seguretat en alguns passejos o parcs. El mateix CDS va aclarir que el seu ús no és obligatori. Això si, quan se surt a caminar (a ritme ràpid), a córrer o amb la bicicleta hem d'augmentar la distància de seguretat a cinc, deu i

vint metres, respectivament. Es tracta d'evitar que puguis en contacte amb partícules de suor o saliva.

### **Les mascaretes no són obligatòries per fer esport, ¿però convenen?**

Els experts desaconsellen fer esport aeròbic amb mascareta, perquè limita l'entrada d'oxigen a les vies respiratòries, i poden generar problemes en l'àmbit fisiològic i de rendiment. Tampoc resulta especialment útil per a la prevenció. La millor mesura de seguretat és el distanciament de com a mínim dos metres. Si no és possible, potser convé fer esport en altre lloc.

### **Les raons per no utilitzar les mascaretes quan fem esport intens són aquestes:**

- Augmenta la humitat en els pulmons perquè no s'elimina l'aire expirat adequadament i s'acumula aigua a la superfície dels alvèols. Això dificulta l'intercanvi de gasos, s'acumula CO<sub>2</sub> en sang i no aconseguim tot l'oxigen que necessitem.
- És incòmode, fins i tot els esportistes ho passen mal en proves d'esforç en laboratori amb mascaretes especialment dissenyades per a ells
- Limita l'entrada d'oxigen a les vies respiratòries, el que redueix el rendiment. Les quirúrgiques et permeten fer esport amb més facilitat, perquè té unes vores que permeten més entrada d'oxigen, però amb les FFP2 o 3 no hi ha aportació d'oxigen accessori.
- Les possibilitats de contagi a l'aire lliure durant la pràctica esportiva són molt reduïdes. Habitualment l'aire lliure no hi és. Depenent de la superfície sobre la qual es disposa el virus, té una vida més o menys perllongada. Però a l'aire lliure, la càrrega viral que arriba d'un hipotètic corredor que fos davant és tan baixa que el contagi és molt poc probable.
- Pot ser contraproductiu. La humidificació i la falta de ventilació de la mascareta augmenta la secreció de moc i saliva, això pot portar al fet que l'esportista es toqui la mascareta. A més, es crea un micro ambient que afavoreix que els virus i els bacteris.

Amb mascareta, menor rendiment esportiu

A nivell purament esportiu, el risc de portar la mascareta durant l'exercici intens és que no oxigenem i eliminem el CO<sub>2</sub> adequadament. L'ús de mascareta pot perjudicar el balanç d'oxigen i diòxid de carboni, empitjorant el rendiment.

Es limita l'aportació d'oxigen augmentant el diòxid de carboni. És just el contrari al que necessites, quan fas esport. Has de satisfer les necessitats metabòliques d'aquell moment. Si per contrari estàs provocant un dèficit,

no tens cap benefici. L'esportista no podrà mantenir la intensitat perquè serà incapaç de mantenir la demanda metabòlica sense l'aportació d'oxigen adequat.

L'increment del diòxid de carboni provoca acidosis respiratòries, es produeix una hipoxèmia (baix nivell d'oxigen a la sang) i augmenta la pressió de CO<sub>2</sub>. L'esportista va a tenir la sensació d'ofegament provocat per l'augment compensatori de CO<sub>2</sub>.

La hipercàpnia (augment de la pressió parcial de diòxid de carboni en el torrent sanguini. S'ha quantificat que córrer amb la mascareta quirúrgica a nivell del mar equival a fer esports sense mascareta a uns 400 metres d'altitud a nivell del mar.

### **La distància de seguretat, la mesura més eficaç**

En tot cas, l'efecte d'unir mascareta i esport dependrà del tipus d'exercici i de la capacitat de l'esportista. El 2017, experts francesos i belgues han publicat un estudi en el qual conclouen que l'ús de la mascareta en una caminada de sis minuts provocava que es respirava amb més dificultat, però no disminuïa la distància recorreguda. Es tractava, òbviament, d'un exercici molt moderat.

A més, el risc estarà en funció de les patologies prèvies del pacient. Malgrat que estigui controlat i amb medicació, a un asmàtic que fa ús d'una mascareta limitarà molt l'aportació d'oxigen. Amb la qual cosa pot facilitar que necessiti medicació de rescat o tingui una crisi d'asma, segons confirmen els al·lèrgòlegs.

La conclusió de tots els experts consultats és unànime. La mascareta no és obligatòria, i tampoc recomanable per fer esport. Qüestió diferent és passejar o fer un exercici que no requereix molta ventilació. I sempre respectar la distància de seguretat, mantenint una separació de dos metres.

**[www.saludmasdeporte.com](http://www.saludmasdeporte.com)**