

SISTEMA IMMUNE I RENDIMENT ESPORTIU



El sistema immunitari és el sistema de defensa del nostre organisme contra qualsevol element estrany com un virus, bacteris i fongs. Està demostrat que l'activitat física, en dosis adequades, l'activa, enfortint les nostres barreres. Però, l'elevada exigència de l'esport de competició, amb la quantitat de partits existents, pot condicionar que el sistema immunitari estigui deprimat. És el que s'anomena immunosupressió.

Per aquest motiu, la clau és trobar l'equilibri, ja que l'exigència de l'alta competició implica esforços d'una intensitat màxima. A això, ha de sumar-se un component d'estrès emocional i alteracions a la barrera intestinal degudes tant a l'exercici intens com en el ritme de la son, amb els desplaçaments del partit, sobretot en equips professionals.

Tots aquests elements poden revertir l'efecte protector de l'exercici en el sistema immunitari, i en plena exigència de l'alta competició, terminant baixant les defenses. Aquesta immunosupressió pot ser puntual en el postexercici o ser deguda a la falta de la son i pot causar que l'esportista tingui alteracions en la microbiota intestinal o una major predisposició a patir infeccions com refredat o grip.

S'ha de recordar que aquestes infeccions oportunistes són les més comunes en futbolistes i que són especialment freqüents en els mesos d'hivern, en haver de conviure més temps en espais tancats.

Un aspecte que no hem d'oblidar és que la competició és molt estressant i, a més, pot causar inflamació per no haver tingut temps suficient de

recuperació. Aquests processos ponen en marxa al cortisol, l'hormona de l'estrès. Si el cortisol té nivells alts de manera permanent, pot fins i tot arribar a ser crònic, passant factura en el sistema immunitari. Especialment en un tipus de cèl·lules d'aquest sistema, les Natural killers, que mantenen a ratlla a virus i bacteris i altres possibles agents estranys a l'organisme.

El descans és clau

Dormir i descansar bé és fonamental. L'evidència científica és nombrosa en aquest camp i ha demostrat que la majoria de persones que dormen menys de set hores pateixen repercussió fisiològica en diferents aspectes, com el sistema immune. De nou, la falta de son activa en moltes ocasions el cortisol i baixa les defenses, fent a més que les persones se sentin cansades, irritables i irascibles.

L'alimentació pot jugar un paper favorable per enfortir el sistema immune. Diferents dietes poden comprometre la funció immunitària, com aquelles altes en proteïnes, carbohidrats i greixos, les molt baixes d'energia, el dejuni i les megadosis de vitamines i minerals.

En l'esport, existeix la denominada 'finestra metabòlica' que, a la vegada, és el moment ideal per recuperar i en la que més risc s'ha de patir infeccions, amb baixada de les defenses, per la sudoració més gran i pels canvis de temperatura en el cos. Aquesta finestra es registra en les dues primeres hores després de l'exercici i és quan el cortisol està més elevat, per la qual cosa poden modular-se amb la nutrició i recuperar-se metabòlicament amb una rutina alimentària.

Importància de la immune-nutrició

Durant la resta del dia, se sap que hi ha una manera de dinar que pot activar el sistema immunitari. És la denominada 'immune-nutrició', una nutrició basada en un gran contingut d'aliments protectors de caràcter vegetal i que permet reforçar i activar la barrera intestinal gràcies a productes com els probiòtics.

La vitamina D també és un immune-nutrient i es troba en aliments com la llet, els cereals, el rovell de l'ou i peixos com el salmó o la tonyina. Molts esportistes eviten els lactis per minimitzar la ingesta de greixos saturats, però, en fer-lo, estan excloent aquesta vitamina. Així com vitamines del grup B i calci, que juguen un paper clau en aquest àmbit. Per aquest motiu, pot optar-se per lactis sense greix o baixos en greix.

A més. Poden ajudar aliments amb àcids omega-3, que ajuden a elevar les

defenses, Entre altres, l'oli d'oliva, les llavors de lli i xia, peixos com els seitons, les sardines, les tonyines i el salmó, els fruits secs i l'alvocat.

S'han d'evitar aliments alts en sucres i ultraprocessats perquè, a més de ser molt pobre des del punt de vista nutricional, no tenen capacitat d'activa el sistema immune.

Entre els minerals amb efectes moduladors sobre el sistema immunitari destaquen el zinc, el ferro, el seleni i el coure. Contenen zinc el pollastre i gall d'indi, el formatge, els cops de civada, les carns vermelles, alguns mariscos i fruits secs com avellanes i ametlles.

Per la seva banda, són aliments rics en ferro les carns vermelles -vedella i bou -, fruits secs com nous i anacards, el sèsam, verdures com espinacs, creixents i bledes i mariscos com ostres, cloïsses, musclos i escopinyes.

El seleni també es troba en carn vermella, peix, hortalisses, fruits secs com nous de Brasil i pinyons, mariscos, ous, pollastre, tonyina i grans.

Els llegums (llenties, cigrons, mongetes), els aliments integrals i els cereals, el marisc, les prunes i les panses són rics en coure.

Per últim, poden ser d'utilitat suplementes com beta-glucans, calostres-boví, carbohidrats, equinàcia, glutamina, kaloba, àcids greixos poliinsaturats N-3, probiòtics, quercetina, vitamina C, vitamina D3 i vitamina E i el ja citat zinc.

En resum, l'esport professional compromet el sistema immune, que ha de cuidar-se amb descans, un bon maneig de l'estrès i una alimentació adequada. Les dues hores posteriors a l'exercici, la denominada 'finestra metabòlica', és un període clau per passar a l'acció.

Font: FC BARCELONA

INNOVATION HUB

Javier Granda