

# PROBLEMES NEUROLÒGICS ALS FUTBOLISTES



L'exercici i l'activitat física semblen tenir efectes profunds en el cervell. Les tècniques de neurodiagnòstic per imatge han demostrat que l'exercici provoca canvis en l'estructura i la funció cerebrals. S'ha observat que l'activitat física pot ser un tractament eficaç per la depressió, millorar la memòria i ser beneficiosa pel tractament i la prevenció de diferents malalties neurològiques. L'exercici afavoreix l'alliberament de diverses neurotransmissions i s'ha demostrat que estimula la generació de noves neurones en algunes situacions.

L'exercici exerceix els seus efectes sobre el cervell a través de diferents mecanismes. Els avantatges de l'exercici es deriven directament de la seva capacitat per reduir la resistència a la insulina, disminuir la inflamació i estimular l'alliberament de factors del creixement. De manera indirecta, l'exercici pot millorar l'estat d'ànim i somni de l'esportista així com reduir l'estrès i l'ansietat. Probablement, cada un d'aquests factors millora la funció cognitiva.

Practicar futbol i altres formes d'exercici pot desencadenar algunes malalties neurològiques subjacents, com la migranya, però també pot ser un mètode eficaç per controlar altres malalties, com l'epilèpsia u altres trastorns convulsius. Per aquest motiu, és important que els metges que atenen a futbolistes coneguin aquestes malalties per actuar ràpidament.