

# Al voltant de l'activitat esportiva

**Diego Fuentes**  
Metge Cardiòleg

**Des de fa anys** s'ha posat de moda córrer com una activitat saludable. Certament, l'esport aporta molts beneficis per a la salut, no sols en l'àmbit físic sinó en l'àmbit psicològic i de relació general. En definitiva, millora la qualitat de vida i molt més si s'acompanya amb una alimentació adequada, complement imprescindible, si s'aspira a una bona salut.

Per això, devem plantejar-nos la seua pràctica. Abans de començar, però, hi ha algunes coses que convé saber, i és que, si te'n passes també pot haver-hi perjudicis.

## Existixen situacions en què no siga recomanable fer esport?

En general, sempre serà possible la pràctica d'alguna modalitat d'exercici, encara que de vegades deuran ser molt específiques i supervisades per personal qualificat. En qualsevol cas, si tens alguna malaltia crònica o lesió prèvia, deus consultar amb un professional mèdic esportiu o recuperador per saber quins exercicis són més recomanables en el teu cas i no llançar-te pel teu compte, perquè, com hem dit, si te'n passes, també pot haver-hi perjudicis.

## Motivació i constància: Posa l'esport en la teua vida

La motivació i la constància són fonamentals<sup>1</sup> qualssevol que foren els objectius per a iniciar-se: motivació general de salut, raons estètiques, perdre pes, etc., però no hem d'oblidar que cap d'ells són objectius que puguen aconseguir-se en poques setmanes i per descomptat no permeten plantar-se ni abandonar una vegada aconseguits, sinó que requereixen ser conservats durant tota la vida. Per això, l'activitat física ha de convertir-se en un hàbit, i això requereix voluntat. Des del principi ha de quedar clar que l'objectiu és mantindre's, i sense un ferm propòsit de continuïtat, s'abandona la pràctica i molt prompte tornariem als defectes previs.

## Com facilitar l'ajuda a la voluntat?

Per a facilitar l'ajuda de la nostra voluntat, hem d'iniciar la pràctica esportiva en activitats agradables, fàcils i senzilles, ja que és molt important sentir-se còmode per tal d'anar creant un hàbit: no hem de plantejar-nos metes impossibles. Per als nous, una activitat senzilla com caminar pel carrer, ballar en casa al so d'una música o practicar amb una bici estàtica són ideals, (fer gimnàstica variada a casa ofereix possibilitats múl-

tiples). Si t'agrada, pots córrer pel carrer, anar a un gimnàs o a la piscina, però res d'això és imprescindible. És recomanable practicar sempre a la mateixa hora per a fer un hàbit temporal.

tiples). Si t'agrada, pots córrer pel carrer, anar a un gimnàs o a la piscina, però res d'això és imprescindible. És recomanable practicar sempre a la mateixa hora per a fer un hàbit temporal.

## Quins sports són els esports més recomanables?

Inicialment, deus practicar allò que t'agrada. L'important és que siga agradable i fàcil i que la pràctica siga freqüent. Sens dubte, hi ha esports més adequats a cada persona i taules de gimnàstica molt completes per a un desenvolupament integral<sup>2</sup>, de manera que, si no tens una mínima idea prèvia, per a començar deuries acudir a un professional per a rebre orientació; però si t'agrada llegir i informar-te, hi ha per internet a disposició pública magnífics tutorials per a aprendre alguns exercicis bàsics, que pots executar en casa sense necessitat d'aparells ni despeses addicionals (per exemple, taules de gimnàstica sueca).

## Escalfament previ i descafeament final

Comença sempre amb un escalfament, un esforç d'intensitat baixa i sostinguda que permet escalfar músculs i progressar a major esforç en menor risc de problemes. Potser les primeres setmanes convé quedar-te amb l'escalfament, sense forçar més. Evita sempre passar-te ja que si t'esgotes, et sentiràs incòmode i deixaràs de fer exercici. En l'exercici com en quasi totes les activitats humanes no solen existir drecceres per a aplegar abans, sinó que qualsevol esglaó de progrés requereix pujar-lo des de l'esglaó anterior sense bots en el buit. Igualment, és recomanable no acabar una sessió tallant l'activitat després d'un exercici intens, sinó que s'ha de continuar en un altre període de progressivament menor intensitat.



### Per què és important l'exercici físic

Aporta molts beneficis perquè augmenta el benestar general per raons físiques i psíquiques<sup>3</sup>:

1. Sentir-se millor físicament i psíquicament dóna seguretat i augmenta l'autoestima.

2. Alleugereix l'estrès i millora el relax o descans posterior, millora el son i la salut mental general. Eleva la capacitat de concentració i el rendiment mental en totes les edats i en general ajuda a combatre l'ansietat i la depressió.

3. El consum de calories crema greix i evita l'acumulament en el cos i ajuda a mantindre un pes saludable, cosa que evita tots els riscos de salut que provoca l'obesitat: millora el metabolisme del sucre, important per a previndre diabetis o per al seu control en les persones que ja són diabètics. Baixa la tensió arterial i els nivells de greix en sang, com ara, el colesterol. Enforteix els ossos i els músculs, i augmenta la fortalesa i la resistència física.

4. Els esports o exercicis en grup, a més, tenen efectes socialitzants, perquè afavoreixen la companyonia i redueixen l'agressivitat.

### Quant d'exercici és necessari fer per a obtenir beneficis per a la salut?

Els beneficis existeixen sempre, però n'hi ha nivells diferents, per exemple, una activitat lleugera, limitada a les activitats habituals de la vida, pot servir per a mantindre's bé pel que fa a l'estat general evitant l'anquilosament i el descondicionament, tot i que això sol passar desapercbut. Per a obtenir un benefici equilibrat i detectable, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana per a individus sans, la pràctica d'un exercici de nivell moderat, almenys 150 minuts setmanals, fet que suposa exactament 21,4 minuts/diaris, però poden agrupar-se en 30 minuts per 5 dies/setmana, amb dos dies de descans. Si es tracta de xiquets o adolescents, el temps mínim és d'almenys 60 minuts al dia, que poden fer-se seguits o en temps diferents més breus al llarg del dia. Per exemple, per a un adult pot servir un caminar viu mitja hora al dia, tot i que serà millor si l'exercici fóra programat i divers, incloent-hi diferents grups musculars, com ara, una sèrie de gimnàstica sueca, que implica un grapat de músculs, i no només caminar.



6

### Alguns problemes causats per desmesures en l'exercici

Sempre recomanen fer exercici i poques vegades, o no mai, es parla dels possibles problemes que poden portar els excessos que poden perjudicar. La primera cosa a recordar és que hem de considerar l'exercici un mitjà per a produir benestar i no sofriment. Si la pràctica es converteix en un sacrifici, llevant que siga lleuger i part d'un tractament, és millor que ho consultes amb un professional abans de seguir. No t'excedisques i sempre, quan et sentes cansat, descansa i para la sessió: cal estar atent al cos i escoltar prudentment allò que et demana.

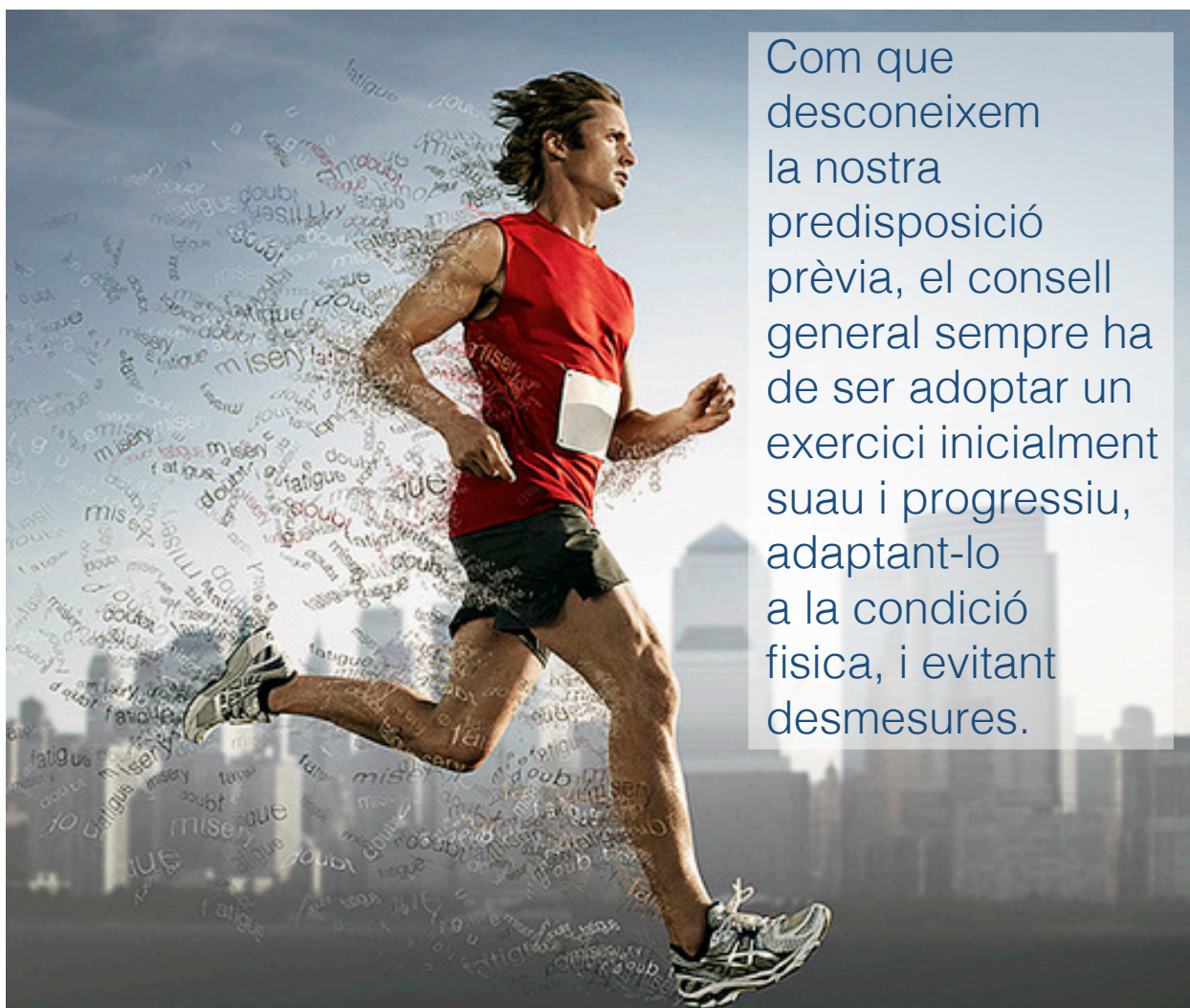
1. **Dolors musculars i lesions diverses.** L'exercici moderat és molt sà, però la pràctica vigorosa i/o molt freqüent, pot comportar inconvenients d'ordre menor, com pot ser el cruiximent (*agujetas*) o els dolors musculars per sobreentrenament que et deixen *cruixit*, siga per activitat física intensa o per excés de repeticions. El resultat és un dany muscular que ocorre per un procés lleu d'inflamació amb degradació fibrillar i/o acumulació d'àcid làctic. Provoquen dolor muscular difús i sensació de cansament. El més recomanable en estos casos és suspendre l'activitat o reduir-la al mínim durant 24/48 h, tot i que el procés es pot accelerar amb fred local i repòs absolut, però el millor és previndre i no forçar la tolerància. Un altra qüestió és la possibilitat de lesionar-se accidentalment, que són accidents, però que es produeixen més sovint com més forçada és la pràctica. Hi ha altres riscos a considerar, per exemple, la deshidratació, i quan la pràctica es fa a l'aire lliure ha de considerar-se també el colp de calor.

3. **Problemes estètics.** Un inconvenient dels excessos mal compensats és la primor extrema, especialment en els corredors, que consumeixen moltes energies i només exerciten les cames. Són conseqüències merament estètiques, com l'anomenada *cara de corredor*, *runner's face* (el rostre ossut, arrugat, ressec i amb venes prominents o pseudovaricies de l'esportista) aspecte que no resulta massa estètic.

Els exercicis que compensen tots els músculs de l'organisme tenen millors efectes estètics, però tot portat a l'extrem pot agradar a uns i ser desagradable per altres, com succeeix amb el culturisme extrem.

4. **Major facilitat de càries dental.** Este efecte, cada vegada més destacat, sembla ser facilitat per la tendència a respirar per la boca durant els esforços intensos, cosa que resseca les mucoses bucals i la saliva es torna manca eficaç en el seu efecte defensiu, però això pot empitjorar si es consumeixen begudes o barretes energètiques com hom fa sovint, i això pels sucres que contenen que s'adherixen a les dents i acceleren la producció d'àcid local, facilitant l'entorn als microorganismes patògens de la càries. En condicions normals, açò pot evitar-se amb la neteja bucal, però ningú no suspén l'esport per rentar-se les dents. El resultat és que els bacteris de la fauna oral es proveeixen d'un entorn





Com que desconeixem la nostra predisposició prèvia, el consell general sempre ha de ser adoptar un exercici inicialment suau i progressiu, adaptant-lo a la condició física, i evitant desmesures.

favorable al seu desenrotllament, mentre que els factors defensius decreixen.

5. **Major susceptibilitat per refredats.** L'exercici intens i prolongat també tendeix a alterar el sistema immunològic, ja que l'estrés augmenta els nivells hormonals de catecolamines, cortisol i hormona del creixement i tot això modula l'activitat de les defenses, deixant el cos inerm davant certes infeccions comunes. Les més afectades i habituals són les vies respiratòries superiors, però també els herpes i infeccions gastrointestinals.

6. **Excés d'efecte oxidant.** La temuda oxidació cel·lular habitual augmenta per la respiració més forçada i fonda durant l'exercici; amb ella s'augmenta el metabolisme però es generen més radicals lliures que afavoreixen un envelliment accelerat. Per exemple, es deteriora més el col·lagen de la pell i es produeixen arrugues més fàcilment; a més, a nivell intern podrien causar problemes més seriosos. En aquest sentit, hi ha informes que suggereixen que l'entrenament físic intens durant molts anys produiria tal estrés oxidatiu que s'afavoririen patologies cardíaques<sup>4</sup>, com ara hipertròfies excessives o dilatacions i/o generació d'arrítmies. També s'ha informat d'una major susceptibilitat a la demència, encara que això sembla dependre en

gran mesura de l'individu, potser determinat per condicionants genètics, per tal com no passa en tots els esportistes, sinó que hi ha diferents capacitats personals per a adaptar-se a forçades repetides amb estrés oxidatiu intens i per a combatre-ho generant d'antioxidants específics.

### Conclusions

L'exercici sempre senta bé, però, com que desconeixem la nostra predisposició prèvia, el consell general sempre ha de ser adoptar un exercici inicialment suau i progressiu, adaptant-lo a la condició física, i evitant desmesures que finalment acabaran en la necessitat d'abandonar.

### Bibliografia

1. **La fuerza de voluntad también se entrena y te cambia la vida.** <http://www.abc.es/vida-sana/cerebro-entrena-voluntad-201501301157.html>
2. **Los deportes más completos.** <http://www.todogimnasio.com/top-10-los-deportes.mas.completos>
3. **Importancia de la práctica de deporte en personas.** [Http://www.eumed.net/rev/cccss/02/gcss.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/02/gcss.htm)
4. **Los riesgos de una actividad deportiva intensa y excesiva.** [Http://www.salud.net/contents/442/-los-riesgos-de-una-actividad-deportiva-intensa-y-excesiva](http://www.salud.net/contents/442/-los-riesgos-de-una-actividad-deportiva-intensa-y-excesiva)

