



No es pot entrenar amb la grip

MUTUALITAT FCF | 17/01/2020

La pauta mèdica estableix un límit clar a partir del qual l'esport és contraproductiu i està contraindicat: si hi ha símptomes propis d'un procés gripal com dolor muscular i de pit, el dolor propi d'angines i, naturalment, en cas de tenir febre.



L'exercici moderat durant una grip o refredat no està contraindicat si els efectes de la malaltia són lleus, per exemple, una congestió, esternuts o els ulls vermellors. Però, insistim, si hi ha símptomes com la febre, cansament extrem o dolors musculars, l'esportista haurà d'estar de dues a quatre setmanes per recuperar-se progressivament abans de retornar a l'entrenament intensiu.

Patir un refredament o un procés gripal implica que el cos té una infecció respiratòria causada per un cert nombre de virus. Aquest procés obliga a l'organisme a realitzar un esforç addicional per intentar combatre aquests elements externs. Un dels efectes



més coneguts d'aquesta lluita és la febre: l'augment de la temperatura corporal per sobre del normal.

Està demostrat que durant una malaltia respiratòria hi ha una reducció de la capacitat funcional del cor i del mateix cos humà. Entre altres conseqüències per l'organisme, la freqüència cardíaca augmenta en termes genèrics en 2,44 batecs per minut amb la pujada d'1,5°C de la temperatura del cos. La freqüència cardíaca en repòs al matí es veu incrementada entre deu i vint batecs quan estem malalts. La febre també requereix més oxigen. Per cada augment d'1°C per sobre dels 37°C, el consum d'oxigen s'incrementa un 13%. Són alguns paràmetres que ens demostren el treball extra que fa el nostre organisme quan patim una grip o un fort refredat. Practicar esport, significa realitzar un sobreesforç. Si a més es fa malalt, limitarà el cos a l'hora de lluitar contra la malaltia i pot posar en perill el cor.

Per tant, no és recomanable fer cap mena d'activitat física en cas d'estar malalt. Però, depenent del tipus i la fase de la malaltia, els experts assenyalen que es poden realitzar exercicis, com ara sortir a caminar. Amb mal de cap, dolor de gola i, fins i tot, congestió nasal, es poden fer algunes activitats moderades. Quan la reducció del rendiment en l'activitat és a causa d'un refredat, és recomanable moderar l'activitat planificant càrregues de treball inferiors. A més, la dieta, el repòs i especialment la hidratació durant aquests dies.

Però, si una persona presenta símptomes com febre, congestió al pit, nàusees o dolors musculars, no és recomanable fer exercici físic. És el moment d'esperar a reiniciar els entrenaments, una vegada que la febre, la debilitat i el cansament que la grip produeix hagin desaparegut pel complet.

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat