



## El sol, un rival molt perillós per al futbolista

MUTUALITAT FCF | 06/07/2018

Els futbolistes, sobretot a l'estiu, han de prendre un seguit de mesures per protegir-se dels raigs ultraviolats durant els entrenaments i partits a l'aire lliure.



A l'estiu no només cal protegir-se del sol a la platja o la piscina, sinó també quan es practica esport. Els raigs ultraviolats són un enemic silenciós per a la salut dels esportistes, en especial per als futbolistes, que reben molta radiació solar per les condicions del joc que practiquen. Els dermatòlegs consideren que entre la infantesa i la joventut es reben del 70 al 80% dels raigs ultraviolats que s'acumularan al llarg de la vida. Si després es continua jugant, amb els anys es prolongarà aquesta exposició al sol en entrenaments i partits a l'aire lliure.

Això converteix el futbolista en un subjecte amb més risc de patir malalties de la pell, com ara taques, disminució de defenses, envelliment prematur, alteracions de l'ADN,



tumors cutanis i, fins i tot, càncer o cataractes. És important saber que aquestes afeccions no es manifesten d'un dia per l'altre, ja que els efectes dels raigs ultraviolats que emet el sol són acumulatius i es poden manifestar a llarg termini. Per exemple, un futbolista pot presentar les conseqüències quan es retira, als 35 o 40 anys.

Sempre s'ha de tenir en compte que les hores on s'acumula més radiació és des de les 12.00 fins a les 16.00 hores, on els raigs poden provocar danys a la pell per sobreexposició solar.

## Com cal protegir-se del sol?

En primer lloc, és vital utilitzar una crema protectora adient al tipus de pell de cadascú. Cal posar-se una gran quantitat de crema solar abans d'iniciar el partit, 20 o 30 minuts abans, i a la mitja part. Especialment a les àrees més sensibles a la pell: cara, orelles, coll, braços i cames. A banda dels jugadors, els aficionats que estiguin a la grada veient un partit durant l'estiu també s'han de posar-se crema solar.

Una altra mesura cabdal per combatre la calor i el sol és la hidratació. S'ha de veure més aigua que no pas a altres èpoques de l'any. En aquest sentit, com a conseqüència de no tenir una bona hidratació, el jugador pot experimentar una davallada en el seu rendiment, ja que es pot arribar fàcilment a l'esgotament a causa de la fatiga.

També és molt important que els organitzadors de partits a l'estiu, i de campus de futbol, tinguin en compte l'horari recomanat, evitant les hores puntes de calor, i programant els entrenaments i els partits en hores properes a la nit, segons recomana la mateixa Comissió Mèdica de la FIFA.

En darrer lloc, els jugadors que practiquin futbol platja han d'extremar la protecció, ja que la radiació solar a la platja és major. Tot i que la suor actua com a filtre solar per la



seva capacitat d'absorbir la radiació ultraviolada, cal recordar que és important utilitzar protecció també en els dies ennuvolats.

## **Prendre el sol amb moderació és saludable**

Entre els beneficis de prendre el sol amb seny, cal destacar que els raigs ultraviolats modifiquen els esterols de la pell per produir la vitamina D, indispensable per la fixació del calci i la salut dels nostres ossos.

## **Classificació de la crema protectora**

Les tendències actuals, utilitzant el mètode COLIPA (mètode europeu per fabricants de cosmètics), classifiquen els productes en diversos tipus o categories en funció del factor de protecció solar (FPS).

<b>TIPUS DE FOTOPROTECTOR</b>	<b>FPS (FACTOR PROTECCIÓ SOLAR)</b>
Baix	2-4-6
Mitjà	8-10-12
Alt	15-20-25
Molt alt	20-40-50
Ultra	+50