

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Salud oral y deporte: cuida tu boca para mejorar tus marcas

Los problemas de salud oral tienen una repercusión en el rendimiento deportivo, y determinados hábitos que se dan durante el deporte pueden producir patologías bucodentales. Esta interrelación es muy importante, sobre todo en deportistas de alto nivel con elevadas exigencias de rendimiento.

RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS



Utilizar protectores bucales al practicar deportes de contacto



Preparación psicológica y técnicas de relajación para controlar el estrés



Entrenar la respiración



Evitar bebidas y alimentos que dañen los dientes



Visitar periódicamente al dentista

Dr. Anitua, ¿hay relación entre salud oral y rendimiento deportivo?

Sin duda. Esto se ha comprobado en varios estudios que analizaron el rendimiento de los deportistas en distintas competiciones, como los Juegos Olímpicos, y la presencia de patologías orales en ellos. Cuando hay infecciones no tratadas en la cavidad oral (como la caries, la enfermedad periodontal o las provocadas por terceros molares incluídas), se puede producir un estado de inflamación generalizado que debilita el organismo y hace que aparezcan síntomas como la astenia (cansancio excesivo), dificultad de recuperación muscular y una mayor incidencia de lesiones musculares. Una infección en la boca, o en cualquier parte del organismo, merma nuestras facultades.

Situaciones como una maloclusión (mal engranaje dental) pueden generar problemas posturales y musculares, además de dificultades para masticar correctamente los alimentos, lo que se traduce en una peor digestión y absorción de los nutrientes. La maloclusión puede causar en algunas personas un estrechamiento de la vía aérea, provocando una respiración más difícil, perdiéndose eficacia en la oxigenación de los tejidos.

Lo que está claro es que los deportistas que tienen su boca sana tienen más opciones de llegar a obtener su mejor rendimiento deportivo.

Y el deporte, ¿influye en la salud bucodental?

De nuevo, la respuesta es sí. Se ha demostrado en varios estudios que el estrés que produce el deporte en la alta competición genera un mayor desgaste y erosión dental, derivado principalmente del bruxismo (apretamiento de los dientes).

Además, muchos deportistas consumen determinadas bebidas energéticas o carbonatadas con un pH muy ácido, que favorece el desgaste del esmalte dental; y con alto contenido en azúcares, lo que facilita la aparición de caries. Este riesgo es todavía mayor cuando se consumen tras un esfuerzo deportivo muy intenso, que provoca deshidratación y sequedad bucal, porque hay una ausencia de saliva, que es la encargada de compensar el pH en la boca.

Por otro lado, los deportes de contacto pueden producir traumatismos dentales, fracturas óseas en los maxilares e incluso la pérdida de alguna pieza dental.

¿Cuáles serían sus recomendaciones para los deportistas?

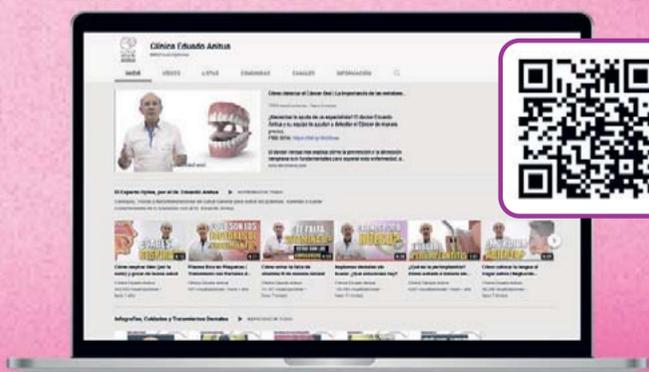
Lo primero que me gustaría decir es que el deporte es beneficioso para el organismo, siempre, como casi todo en la vida, en su justa medida y con una correcta preparación.

Cuestiones como el uso de protectores bucales al practicar deportes de contacto, una buena preparación psicológica y técnicas de relajación para tener un control efectivo del estrés, o evitar en lo posible bebidas o alimentos que pueden dañar los dientes, nos ayudarán a practicar deporte de forma segura y saludable.

También me gustaría recomendar a los deportistas que, al igual que entrenan su deporte favorito, entrenen la respiración. Una buena técnica de respiración proporciona muchos beneficios en la salud general y favorece los buenos resultados en el deporte, mientras que una respiración oral predispone a padecer problemas en la boca.

Por último, recomendar la visita periódica al dentista es fundamental para todas las personas que practiquen deporte, para asegurarse de que su salud oral es adecuada.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de
 YouTube

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

