



ASPIRINA ANTES DA PARTIDA?

Era uma manhã de domingo de Outubro, uma manhã de Sol tímido como outra qualquer, com algum vento e folhas caídas no chão. Estávamos na berma da estrada no percurso por onde passavam os atletas, em pequenos grupos, na mira de completarem aqueles quatro quilómetros que lhes faltavam para a meta dos vinte e um. Os corredores iam passando e por vezes esses instantâneos de imagens ficavam no nosso aparelho digital.

Aliás, era apenas por isso que ali estávamos na berma dessa estrada regional. Os atletas iam passando por nós, uns com o visual de maior ou menor fadiga, alguns absolutamente descontraídos no palmilhar dos seus quilómetros, enquanto outros já demonstravam algum desconforto perante o esforço despendido. Subitamente, há um corredor que pára, sai da estrada e caminha para uma zona onde havia umas grandes pedras e senta-se.

Aproximámo-nos e o veterano, na casa dos 40 anos, parecia mesmo mal disposto, enjoado...

- Não, nunca mais vou tomar aspirina antes das minhas provas!

Ficámos espantados com esta frase do corredor, qual grito que nos fez despertar para uma realidade quase desconhecida de muitos de nós que domingo após domingo estão nos pelotões das muitas provas abertas deste país: há corredores, de todas as idades, que tentam ultrapassar os seus limites recorrendo a produtos que ninguém imaginaria!

Sim, lá pelo pelotão há gente que quer mesmo chegar mais à frente, um pouco mais à frente, e está a pisar esse risco imaginário dos limites do razoável.

POIS CLARO, ASPIRINA

Dias mais tarde, em conversa com um médico amigo, também ele antigo corredor de



maratona, a questão da aspirina foi levantada e confirmada por esse especialista. O produto, "mais à mão", que qualquer indivíduo tem para se poder "ultrapassar" quando pensa fazer um esforço físico prolongado é mesmo a aspirina. Tão simples, tão barato, e até parece que em alguns atletas chega mesmo a resultar...

Mas será perigoso?

Fomos procurar, na literatura especializada, as vantagens de desvantagens na utilização da vulgar aspirina...

VANTAGENS... OU NÃO?

É particularmente válido para certos tipos de dores agudas e crônicas... Faz baixar a temperatura corporal... Exerce ação anti-inflamatória... Torna a corrente sanguínea mais "líquida"... É eficaz contra os golpes de calor... Não tem influência ao nível do estado mental e da consciência do indivíduo... É indicado como medicamento preventivo nas situações de enfartes cardíacos... Tem efeitos analgésicos de natureza geral... Não provoca dependência...

E o reverso da medalha?

Irrita a mucosa do estômago e

acentua as irritações de possíveis úlceras gástricas e intestinais... Pode provocar erupções cutâneas em pessoas que sofram de alergias... Pode desencadear problemas na coagulação do sangue... Provoca problemas respiratórios em certas pessoas que sofram de asma...

Pois é isto, meus amigos. Numa primeira abordagem, parece estarmos perante um produto inofensivo e, a comprová-lo, não vamos encontrar qualquer interdição regularmente no seu uso por parte das entidades que orientam o Desporto internacional.

Mas, e aqui ficamos de alerta, os regulamentos colocam o uso da aspirina como sendo interdito nas corridas de cavalos! Sim, nos desportos equestres os cavaleiros não podem ingerir aspirina...

E... Nos Homens?

Será perigoso?

Para responder a esta questão e de uma forma simples e que seja compreensível por todos, transcrevemos o artigo de um grande especialista francês, autor de várias publicações na área da medicina desportiva e nomeadamente o livro "Dictionnaire des Substances et Procédés Dopants en Pratique Sportiva" (Edições Masson).

A EXPLICAÇÃO DO Dr. J.P. DE MONDENARD

Com a aspirina, ou ácido acetilsalicílico, o público está, de certa forma, "tu cá, tu lá", tal o grau de familiarização e conhecimento que este medicamento desfruta no seio da nossa sociedade.

Esta "velha senhora", que já está na casa dos 100 anos, é particularmente eficaz contra a febre e a dor e até como prevenção dos acidentes vasculares cerebrais. No entanto, a sua vulgarização e, principalmente, o seu emprego indiscriminado também podem ocasionar certos males que o público muitas vezes desconhece.

No caso dos desportistas, sabe-se que o recurso à aspirina é mesmo bastante

frequente e não só pelo grupo dos chamados atletas de elite.

Durante qualquer esforço, os músculos produzem certas substâncias químicas denominadas de prostaglandinas e pensa-se que são elas que provocam as algias musculares.. Na realidade, a aspirina, pelo fato de poder bloquear a produção das prostaglandinas, é largamente utilizada por um número cada vez maior de desportistas. Por exemplo, certos maratonistas chegam a absorver 8 (oito) comprimidos de aspirina cerca de 30 minutos antes do tiro de partida da prova, com a finalidade de tentar obter um efeito analgésico superior.

Ora acontece que o fenómeno da dor



ASPIRINON

é, de certa maneira, uma informação particularmente eficaz para alertar o desportista de algo que vai mal com o seu organismo. Por outro lado, os desportistas experimentados sabem muito bem que os mecanismos da dor avisam-nos sobre o momento em que se deve "tirar o pé do acelerador". Se estivermos perante atletas pouco experientes, então o perigo ainda será maior, pois o seu entusiasmo leva-os a não se importarem com os sinais orgânicos que se encontram "camuflados" pela ingestão irracional de alguns comprimidos de aspirina.

Nestes casos, é mais provável que o atleta, ao competir em tais condições, fique obrigado a um tempo maior de recuperação após o fim da sua prova. No entanto, à luz da nossa experiência pessoal de mais de 30 anos com atletas, somos levados a afirmar que é preferível não incorrer nestes casos. O melhor, sempre, é deixar o organismo "gritar" os seus males (através dos sinais de dor) para poderem ser referenciados e tratados convenientemente.

A aspirina é igualmente utilizada como processo para limitar o aquecimento excessivo orgânico, fruto de forte temperatura ambiental nos dias mais quentes, nomeadamente quando o atleta se encontra submetido a esforço prolongados, a decorrerem em áreas abertas e com poucas sombras. Na realidade, o ácido acetilsalicílico obriga a transpirar e a urinar com valores bem superiores ao normal. Regra geral, a temperatura corporal baixa quando se verifica uma diminuição da produção de calor ou pelo aumento da evacuação do calor corporal. A aspirina baixa a temperatura do corpo, favorecendo a sudorese, mas não abranda os fenómenos metabólicos. Assim, o ácido acetilsalicílico aumenta a diurese, limitando a absorção da água ao nível dos túbulos renais.

Por outras palavras, mais simples, ao facilitar a transpiração, a aspirina expõe o atleta a uma desidratação superior e, paradoxalmente, a um maior cansaço sempre que o corredor não preste muita atenção à conveniência de absorver o máximo de líquidos nos vários postos de abastecimento. ■



RENOVE JÁ A SUA ASSINATURA

BASTA FAZER UMA TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA...

ATRAVÉS DO NIB:
0010 0000 6176291000127

É sabido que a nossa revista é uma publicação que apenas chega às mãos dos leitores pelo sistema de assinaturas, não se encontrando, portanto, em qualquer banca de venda de jornais e revistas. Existem 4 processos de liquidação do valor correspondente à assinatura anual, 18 Euros, e são os seguintes: envio de cheque ou vale de correio, pagamento directo no Stand Spiridon quando da Meias Maratonas de Lisboa (Março) e Portugal (Setembro), ou por transferência bancária.

É precisamente esta última modalidade a mais simples e directa, não sendo de estranhar que, desde que foi implantada, tenhamos assistido à sua preferência por parte dos assinantes. Apenas um cuidado a ter em atenção: quando for feita a transferência deverão enviar-nos a informação da renovação da assinatura e em que nome é que a transferência foi feita.

Lembramos ainda no caso de nos contactarem por mail:

revista.spiridon@gmail.com

enviaremos sempre, de seguida, a confirmação da assinatura.

