

La marihuana y sus efectos

El consumirla y realizar entrenamientos de alta intensidad es un procedimiento no muy recomendado para el organismo, ya que es una droga dependiente. Cuanto más se tome más se necesitará para lograr el mismo efecto

Altera la memoria a corto plazo

convirtiendo al individuo que la consume en una persona más susceptible a la sugestión y alterando su juicio de forma significativa

Sensación de deshidratación

El THC (tetrahidrocannabinol, principal psicoactivo del cannabis), altera los receptores ubicados en el hipotálamo, que regulan la sensación de sed

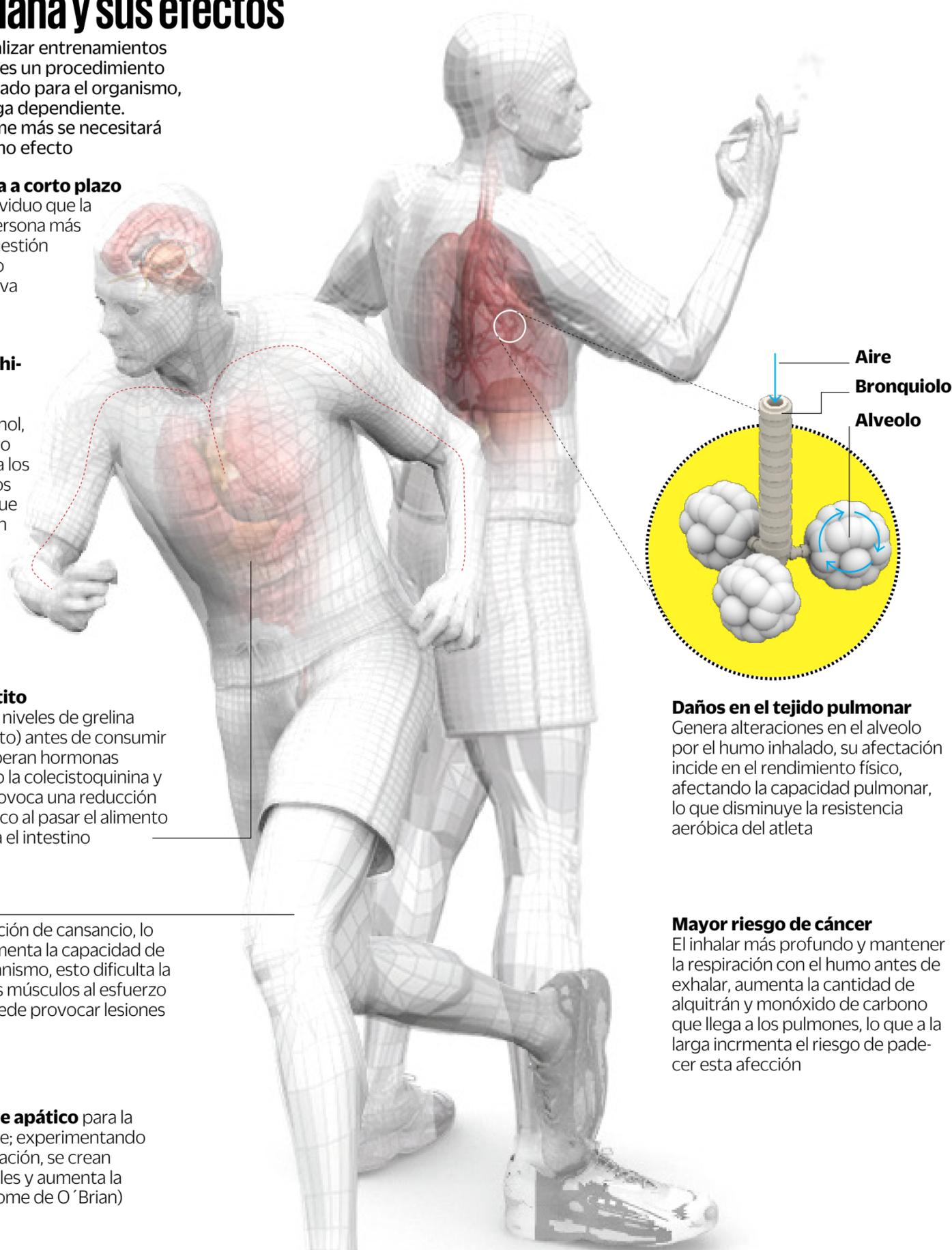
Aumento de apetito

Se incrementan los niveles de grelina (hormona del apetito) antes de consumir un alimento, y se liberan hormonas señaladoras como la colecistoquinina y la leptina, lo que provoca una reducción en el vaciado gástrico al pasar el alimento del estómago hacia el intestino

Fatiga

Disminuye la sensación de cansancio, lo que a su vez, incrementa la capacidad de trabajo para el organismo, esto dificulta la recuperación de los músculos al esfuerzo realizado lo que puede provocar lesiones

El atleta se vuelve apático para la práctica del deporte; experimentando sensación de frustración, se crean pensamientos irreales y aumenta la introversión (Síndrome de O' Brian)



Daños en el tejido pulmonar
Genera alteraciones en el alveolo por el humo inhalado, su afectación incide en el rendimiento físico, afectando la capacidad pulmonar, lo que disminuye la resistencia aeróbica del atleta

Mayor riesgo de cáncer
El inhalar más profundo y mantener la respiración con el humo antes de exhalar, aumenta la cantidad de alquitrán y monóxido de carbono que llega a los pulmones, lo que a la larga incrementa el riesgo de padecer esta afección

Disciplinas en las que beneficia



Funciona como relajante en los de precisión

Inhibe la sensación de temor en los que involucra adrenalina

Formas de consumo de la cannabis

Por inhalación



Fumada



Vaporizada

Vía Oral



Infusión



Maceración con alcohol

Otras



Sublingual (Aceite)



Transdérmica (Parches)

Atletas que han reconocido su uso



Michael Phelps (Natación)

En el 2009, el multi-medallista fue captado en una imagen mientras consumía marihuana. Un año antes, en Beijing 2008, había ganado ocho medallas de oro para imponer una marca en la disciplina en justas veraniegas. Fue suspendido por la Federación Internacional de Natación y luego volvió para competir en los Olímpicos de Londres.



Ricky Williams (Fútbol Americano)

El ex corredor de los Saints de Nueva Orleans y los Dolphins de Miami tuvo una carrera en la NFL que fue marcada por su adicción a la marihuana. Williams dio positivo por la sustancia en cuatro ocasiones



Kareem Abdul-Jabbar (Basquetbol)

El líder anotador de todos los tiempos ha aceptado abiertamente que fuma marihuana desde sus épocas como jugador. Actualmente tiene una prescripción para usarla porque en California, donde reside, es legal con fines medicinales. En julio del 2000 fue arrestado por manejar bajo el influjo de la hierba



Julio César Chávez Jr. (Boxeo)

El hijo de la leyenda dio positivo por marihuana en el 2012 luego de una pelea ante el argentino Sergio Martínez. El mexicano aceptó haber fumado marihuana "ocho o nueve días antes de la pelea". Dijo que no lo hizo para tener mejor rendimiento sino para superar el estrés. Fue sancionado por nueve meses por la Comisión Atlética de Nevada