

La Marihuana y El Deporte

Si eres deportista sabrás que hay que ser muy consciente de las sustancias que consumes y de las **consecuencias que tienen físicamente**. Además, si eres deportista profesional puede que tengas explícitamente prohibido tomar cualquier tipo de sustancia psicoactiva. Existen varias sustancias que pueden dar ventaja en ciertos deportes, pero ¿qué pasa con la marihuana y el deporte?

Durante los últimos años el consumo de cannabis alrededor del mundo ha aumentado, y con ello hemos visto una evolución de la visión estereotípica de las personas que consumen cannabis. Poco a poco, los beneficios de la marihuana están siendo conocidos y comprobados. Tanto, que hay **deportistas que promocionan y apoyan el uso** de la marihuana en el deporte.

La marihuana y el deporte



Debido al hecho de que la marihuana posee múltiples beneficios medicinales para nuestro organismo, no resulta demasiado extraño saber que **muchísimos deportistas profesionales** lo utilizan. Hay que tener en cuenta que no es algo que sea legal en todos los deportes.

Varias **organizaciones deportistas**, durante los últimos años, han anunciado si están a favor o en contra del uso de la marihuana en su deporte. Hay algunas organizaciones como la **NBA** que solo permiten el consumo de cannabis fuera de temporada, y prohíben el consumo antes de los partidos. Luego hay otras organizaciones como la **MMA** que permiten y promocionan el consumo del CBD para ayudar a sus deportistas a recuperarse después de luchar.

La **Agencia Mundial Antidopaje** quitó el CBD de su listado de sustancias prohibidas en el 2018, demostrando una vez más que las propiedades del cannabis van más allá de un simple ciego psicoactivo.

¿Cómo se pueden beneficiar los deportistas de la marihuana?

Uno de los motivos principales por los cuales se utiliza la marihuana en el deporte es su capacidad antiinflamatoria, especialmente eficaz en **deportes de contacto**; muchos de estos deportistas utilizan el cannabis después de luchar para poder calmar sus dolores y recuperarse lo antes posible. El ex-luchador irlandés de MMA, **Conor McGregor**, después de la legalización del CBD en la UFC, hizo público su uso de marihuana y se le ha visto en coffee shops de Amsterdam.

Hay otros deportistas, como atletas que **participan en maratones**, que utilizan la marihuana para mantener la concentración. Se ha demostrado que al correr durante mucho tiempo, el cerebro libera sustancias increíblemente parecidas a los cannabinoides obtenidos del cannabis, y algunos corredores confirman tener algún tipo de “**subidón**” después de un maratón. Por esto mismo hay atletas que consumen cannabis antes de salir a correr, ya que ayuda a conseguir ese “**runner’s high**”, aumentando concentración y ayudándoles a disfrutar y aumentar el rendimiento.

Relaja los músculos y aumenta la concentración

Si eso no fuese suficiente, la marihuana también es un **relajante muscular** – hay muchísima gente alrededor del mundo que utiliza el cannabis después de hacer deporte o ejercicio para poder relajar sus músculos y así recuperarse cuanto antes.

Varios estudios han demostrado que la marihuana puede tener un efecto realmente grande a la hora de **aumentar concentración y rendimiento** en ciertos deportes como el *running*. También se ha demostrado su eficacia a la hora de calmar dolores musculares que suelen sufrir aquellos que practican deportes de contacto u deportes más intensos como el rugby.

Teniendo todo esto en cuenta, hay que remarcar que es muy improbable que la marihuana sea así de beneficioso y eficaz para todos los deportes. El cannabis puede reducir la coordinación ojo mano, lo cual significa que no es buen idea fumarse un porro antes de salir en bici o de hacer algún deporte que requiere concentración y coordinación – aunque hay varios jugadores de la NBA ya retirados que confirman haber jugado casi todos sus partidos **después de haber consumido marihuana**.

Los Juegos 420

Existe un **evento especial** que se realiza todos los años desde el 2016 en varios estados de Estados Unidos. Se trata de un evento donde se realizan deportes con un toque cannábico, charlas educativas e informativas, y música en directo. Entre los eventos más visitados puedes encontrar la pista de correr de **4.20 millas**, su “jardín de cerveza” y, claramente, stands de parafernalia.

Jim McAlpine creó este evento con la idea de **concienciar a más gente sobre el uso responsable del cannabis**, y romper con el estereotipo de que las personas que consumen cannabis no pueden tener una vida activa y divertida.