

Pau Coll: "L'asma m'ha ajudat, perquè ha estat una motivació"

L'estudiant de l'INS Cap Norfeu de Roses ha guanyat el Premi al Treball de Recerca per "Asma i esport"



Pau Coll Turrà practica esquí de muntanya.

MAIRENA RIVAS

Pau Coll Turrà (Figueres, 1998) és vilajuïguenc i acaba de fer 2n de Batxillerat a l'Institut Cap Norfeu, de Roses. El seu treball de recerca, 'Asma i esport', ha estat premiat amb 300 € per l'Ajuntament de Roses. L'asma no ha impedit a en Pau convertir-se en un esquiador de muntanya de competició. La temporada passada, sent cadet, va quedar diverses vegades campió

d'Espanya, i la selecció espanyola el va convocar per als mundials, a Suïssa. Ara, ha acabat el primer any de júnior, amb rivals nous i distàncies més llargues, i està content perquè s'hi ha adaptat molt bé.

En primer lloc, felicitats pel premi. Te l'esperaves?

La veritat és que no. Em van dir que podia presentar el meu treball de recerca en aquests premis i vaig pensar: "Endavant, a veure què passa." En la presentació, el nivell dels treballs d'altres estudiants era molt alt i jo no m'esperava que el meu sortís premiat.

El teu treball aprofundeix en dos aspectes que, a priori, semblen contraposats: l'asma i l'esport. Però alhora els dos conceptes tenen molt a veure amb tu.

Sempre dic que aquest treball, a banda d'haver estat el meu treball de recerca perquè el poguessin avaluar, l'he fet per conèixer-me a mi mateix, perquè sóc asmàtic i faig esport de forma habitual. M'interessava saber com es portaven aquests dos mons, l'esport i l'asma, perquè sempre s'ha dit que són contraris.

Com t'has documentat?

En una cursa, vaig parlar amb un catedràtic de la Universitat de Vic, José Luis López del Amo, que és professor de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE), i ell em va passar informació sobre l'asma i l'esport. A partir d'aquí, vaig fer recerca a Internet per elaborar la part teòrica del treball. També em van ajudar molt la pneumòloga Gladis Sabater, de l'Hospital Santa Caterina, a l'hora d'enfocar el tema de l'asma, i el metge de Medicina de l'Esport de Santa Caterina Jordi Sitjà.

En el teu cas, has trobat incompatibilitats entre l'asma i l'esquí?

Hi ha èpoques, sobretot a la primavera i a la tardor, que costa controlar-ho, perquè proliferen les al·lèrgies. En alguns entrenaments, sento que no puc continuar, però m'ho prenc amb calma, paro i demà serà un altre dia. Ja t'hi acostumes.

Quan et van diagnosticar l'asma?

Als 2 o 3 anys van comprovar que tenia al·lèrgies, al pol·len, a l'ou i a més coses. Algunes, amb el temps, m'han anat marxant, però encara en tinc. Tot això anava relacionat amb l'asma i quan feia esport em costava habitar-me als seus símptomes. Ara ja sé què és, com he d'actuar i li trec importància, però quan era petit em resultava molt complicat.

I en el teu cas té mèrit, si es té en compte que no ets un esportista aficionat, sinó que fas competició.

Com a esportista, he de dir que l'asma m'ha ajudat molt, perquè ha estat una motivació personal. He insistit molt i m'he adonat que tots els objectius que et proposis, amb esforç, es poden aconseguir. Jo sabia on volia estar i vaig treballar cada dia per arribar-hi, sense adonar-me hi vaig arribar.

D'on et ve la passió per l'esquí?

La meua família és molt muntanyera. Els meus pares m'han portat des de ben petit a fer excursions. A més, sempre he tingut els meus cosins com a referents, perquè s'han dedicat a l'esquí alpí i després a l'esquí de muntanya i també estan competint a alt nivell. I jo tot darrere.

Quan vas començar a esquiar?

Devia tenir cinc o sis anys. I de mica en mica em va agradar tant que d'un joc va passar a ser una competició important.

I com es porta ser esquiador vivint a la costa?

Molta gent em pregunta: "Què fas esquiant, si vius al costat del mar?" Però ens fem càrrec que cal fer molts viatges i molt de sacrifici. El lloc que tinc més a prop per esquiar està a dues hores d'aquí, a La Molina. Tot és acostumar-s'hi. Aquí, puc fer els entrenaments de córrer, a Figueres, amb el Club d'Atletisme. També faig reforç muscular a la platja. A l'hivern, els caps de setmana, pugem a entrenar amb neu. Es pot fer tot.

I com han anat els estudis?

Bé. Ja he acabat segon de Batxillerat i ara estem a l'últim esprint, i ara amb les proves de la selectivitat.

Tens clar què vols estudiar a partir d'ara?

M'he aventurat a anar el curs vinent a Font Romeu, a França, a fer el CAFE, que en diem aquí, però en una universitat francesa. De fet, és un complex que per tany a la Universitat de Perpinyà, un lloc perfecte, envoltat de muntanya, ideal per entrenar. Allà estaré tres anys, perquè és el temps que dura la carrera a França, i intentaré millorar com a esportista, però sé que de l'esquí de muntanya no es pot viure i seguiré estudiant. Estic pensant, després de Font Romeu, fer algun màster a Barcelona relacionat amb l'esport o bé estudiar medicina, que també m'interessa.

Què has après del teu treball de recerca?

De l'asma, jo només sabia quatre coses principals, aquelles que m'afecten a mi, però gràcies al treball he après molt més sobre la malaltia. He pogut saber com afecta l'asma a cada part del cos, tipus d'asma, efectes secundaris. Una cosa que vaig trobar molt curiosa és que el fred propicia les crisis d'asma. I, de fet, en el meu

cas, ni a la muntanya ni en situacions de fred he patit crisis asmàtiques. He tingut molts més problemes aquí, perquè potser hi ha més al·lèrgens que m'ho provoquen.

Com et tractes l'asma?

Tinc el Ventolin com a rescat. I des de fa cinc anys em vacuno de les al·lèrgies cada mes. Això m'ha ajudat moltíssim a reduir el problema de l'asma.

Font del document:

http://www.emporda.info/salut/2016/06/15/pau-coll-lasma-mha-ajudat/318282.html?utm_source=rss