

Calda estate? Che fatica!

Le collaborazioni
speciali di
Motocross

a cura del
Dr. ALBERTO GOBBI
info@oasiortopedia.it

» Dati statistici riferiscono che in Italia circa il 70% degli atleti assume prodotti medicali come integratori, sali minerali, prodotti di erboristeria od omeopatici al-

Attenzione al peso forma

lo scopo di migliorare il proprio rendimento sportivo, fenomeno particolarmente evidente d'estate. Talora gli allenatori consigliano l'assunzione di farmaci utilizzati per curare comuni patologie (es. diuretici per dimagrire) ma gli effetti possono divenire pericolosi d'estate quando aumenta la perdita di sali minerali con la sudorazione, inoltre gli effetti sono testati sul soggetto ammalato ma in questo caso vengono assunti da soggetti perfettamente sani!

Per fare un esempio, la creatina che è un aminoacido normalmente presente nel tessuto muscolare (fosfo creatina) e prodotto dal fegato, svolge un ruolo primario nella produzione di energia nella trasformazione di ADP in ATP, ovvero il carburante per la contrazione muscolare.

Per questo motivo molti sportivi assumono dosi importanti di creatina per diversi mesi e ciò può comportare turbe dell'equilibrio idroelettrolitico, disturbi gastrici e renali, crampi muscolari e disturbi del comportamento. Anche l'abuso di prodotti erboristici può essere dannoso poiché molti non sanno che alcune preparazioni "esotiche" come guaranà, miscele di the tropicali, noce di cola, ma-huang, tribulus terrestris ecc. possono contenere sostanze pericolose e anche dopanti, come efedrina, alcaloidi, caffeina od ormoni androgeni. Detto questo, come affrontare la torrida estate?

Il corpo umano quando effettua un lavoro fisico produce calore e deve raffreddarsi per potere funzionare correttamente, lo fa attraverso la sudorazione: il calore, viene infatti eliminato grazie all'evaporazione del sudore e l'abbigliamento del pilota, se ostacola la sudorazione, può determinare una diminuzione del rendimento.

Ricordiamo inoltre che le persone obese eliminano il calore con più difficoltà, quindi attenzione al "peso forma". **Tanto più si prolunga un esercizio tanto più è necessaria una eliminazione**

L'atleta deve seguire un protocollo alimentare durante tutta la settimana e non solamente il giorno della gara. Le bevande, non dovrebbero essere gassate poiché l'anidride carbonica dilata le pareti gastriche, mentre la temperatura deve essere inferiore a quella ambientale ma comunque superiore a 8° gradi centigradi. Si consiglia di evitare i succhi di frutta in commercio, poiché sono troppo zuccherati e contengono coloranti; molto utili, invece, le spremute ed i frullati di frutta fresca che contengono molte vitamine e sali minerali.

del calore; se tale dispersione non avviene, sale la temperatura corporea ed arrivati oltre 41° si ha il cosiddetto "colpo di calore".

Un pilota di 70 kg durante una gara può arrivare a perdere fino al 5% del proprio peso (3,5 kg), in questo caso si verifica una netta diminuzione dell'energia muscolare a disposizione. Il pilota che si allena in condizioni di elevata temperatura, oltre a bere molto dovrà praticare allenamenti moderatamente più leggeri di quanto sia solito fare, può essere utile pearsarsi quotidianamente ed avvertire il medico in caso di importanti cali di peso. E' bene anche controllare il colore delle urine, se queste divengono scure significa che si è disidratati, in tale caso occorre subito aumentare l'ingestione di liquidi. Il colpo di calore si manifesta come un malessere generale, poi compaiono crampi, sensazione di grave affaticamento, fino alla confusione mentale che può raggiungere il coma se l'atleta non viene reidratato e raffreddato. Con la sudorazione intensa, oltre all'acqua vengono perduti sali ma è un errore durante lo sforzo muscolare assumere soluzioni ad alta concentrazione di sale, poiché la loro capacità osmotica può attirare acqua all'interno dell'intestino, togliendola ai tessuti che ne hanno bisogno.

Normalmente la nostra dieta occidentale ci fornisce da 5 a 10 grammi di sale che sono più che sufficienti alla necessità di uno sportivo; è infatti dimostrato che un consumo eccessivo di sale se protratto nel tempo può determinare ipertensione arteriosa.

Quando l'atleta è ben allenato, elimina con il sudore minori quantità di sale, molto raramente e solo in climi particolarmente caldi è necessario un incremento nell'assunzione di sale con la dieta.

D'altro canto l'assunzione di elevate quantità di acqua al termine dell'esercizio fisico può determinare diluizione del sangue e quindi malessere e crampi dovuti al deficit relativo di sale.

Le bevande isotoniche, sono state realizzate proprio per compensare le perdite idrosaline, sono da preferirsi quelle di sapore leggermente aspro e vanno assunte modicamente fresche in modo da stimolare l'assorbimento intestinale.

Soprattutto d'estate lo sportivo deve seguire una dieta mediterranea, mangiare molte verdure e frutta, può comunque utilizzare reintegratori di minerali prima e dopo allenamenti in cui vi sia una importante sudorazione.

MEDICAL CORNER