Arriva il caldo, vediamo chi è pronto!



Il brusco cambiamento climatico che ha colpito l'Europa ha trovato impreparate molte persone che sono passate dalla stufa all'aria condizionata

Da un po' di anni non esistono più le stagioni intermedie e il fisico fatica ad adattarsi. Se poi pensiamo ai piloti di Motocross che più o meno si vestono allo stesso modo sia d'estate che d'inverno, lo sbalzo di temperatura puo' veramente creare un problema sulla tenuta fisica.

Quando le condizioni climatiche diventano estreme con alte temperature e tasso di umidità anche i professionisti possono avere impressionanti cali di prestazioni e persino finire in infermeria.

Correre con pantaloni, pettorina e protezioni varie, più il casco, con un caldo torrido è molto impegnativo per il nostro fisico, aumentano le perdite idriche che possono portare alla disidratazione del nostro corpo.

Quando la temperatura esterna si avvicina a quella corporea e c'è un tasso elevato di umidità l'organismo non riesce più a cedere calore e a raffreddarsi tramite la sudorazione, quindi i meccanismi di termoregolazione vanno in tilt: la temperatura corporea può salire oltre i 41 gradi e si può manifestare il "colpo di calore", una situazione che può avere conseguenze drammatiche: confusione mentale, annebbiamento della vista, nausea ed aumento delle pulsazioni cardiache.

Un pilota di 70 chili durante una gara o un intenso allenamento d'estate può arrivare a perdere fino al 5% del proprio peso corporeo (3,5 kg.) con una drastica diminuzione dell'energia muscolare a disposizione. Normalmente sono necessari alcuni giorni per recuperare e occorre prevedere in anticipo gare che si svolgono in località con situazioni climatiche molto diverse da quelle cui siamo abituati per favorire l'acclimatamento.

Occorre praticare una specifica alimentazione nei giorni e nelle ore precedenti la gara e anche dopo la gara. Sono consigliati dai 3 ai 4 litri di liquidi al giorno al posto degli "abituali" 1,5-2 litri. Bisogna però ricordare che l'apparato gastro-intestinale ha precisi limiti di assorbimento dei liquidi ingeriti; infatti lo stomaco e l'intestino, durante un'intensa attività fisica, assorbono acqua fino ad un massimo di 1 litro/ora.

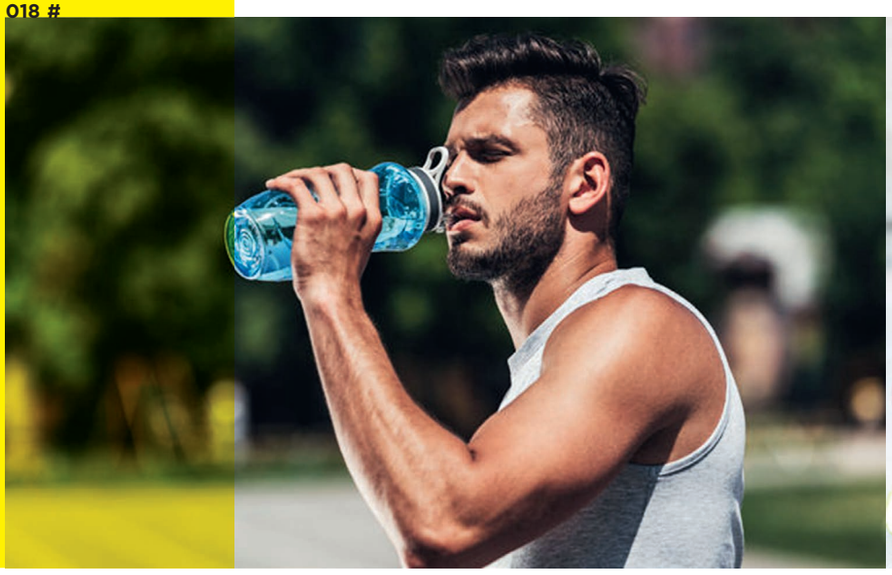
E' consigliabile evitare le bevande alcoliche nei giorni precedenti alla gara poiché l'alcool ha un'azione disidratante sull'organismo.

Praticare un bagno, doccia o comunque immergersi in acqua fresca aiuta a prevenire il colpo di calore grazie all'aumentata dissipazione del calore corporeo.

Nel periodo estivo è molto più difficile la programmazione dell'allenamento, calcolare la durata e i carichi di lavoro. **Oltre a bere molto, il pilota dovrà praticare allenamenti più leggeri di quanto sia solito fare, alzandosi presto alla mattina evitando le ore più calde e comunque pesarsi quotidianamente ed avvertire il medico in caso di importanti cali ponderali.**

Consigliamo inoltre di controllare il colore delle

017-018_DoctorHouse.indd 17 24/06/19 18:07





urine, se queste divengono scure, significa che si è disidratati, in tal caso occorre subito aumentare l'ingestione di liquidi. Con la sudorazione intensa, oltre all'acqua vengono perduti sali minerali ma è un errore durante lo sforzo muscolare assumere soluzioni ad alta concentrazione di sale, poiché la loro concentrazione osmotica può attirare acqua all'interno dell'intestino, togliendola ai tessuti che ne hanno bisogno.

Dall'altro lato, 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 sali minerali.

La perdita di ingenti quantità di acqua ma soprattutto di minerali e oligoelementi aggrava la situazione: si entra in un quadro di alterazioni generali, di tutto l'organismo che può portare a maggior suscettibilità alle infezioni, sensazione di stanchezza, alterazione dei battiti cardiaci a riposo, insonnia e sintomi gastrointestinali che influiscono negativamente sulle prestazioni sportive.

Si fa un gran parlare di sport e caldo e la pubblicità propone bibite miracolose, se ne vedono di tutti i colori poiché sembra che se trasparenti non attraggano nessuno…

Notare che molte di queste bevande sono gasate, contengono sostanze eccitanti e le sconsiglio vivamente ai giovanissimi. D'estate i farmacisti sono stressati dalle richieste (ma contenti dei ricavi…) di polivitaminici ed integratori contro la stanchezza, in Italia circa il 70% degli sportivi assume prodotti medicali quali integratori dietetici, polivitaminici, sali minerali o prodotti omeopatici allo scopo di migliorare la performance sportiva. Si tratta di un business enorme e quindi, viste le cifre, c'è molta pubblicità ingannevole. Fate attenzione poiché molte di queste bevande sono gasate, contengono additivi coloranti, sostanze eccitanti e le sconsiglio vivamente ai piloti.

Vanno bene 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.

Il mio consiglio: evitare i succhi di frutta in commercio, bevete spremute di frutta fresca, frullati e mangiate ortaggi freschi (es. grandi insalate con pomodori), anche i polivitaminici possono essere indicati ma ricordiamo che le vitamine sono già presenti nei cibi e nei vegetali: troviamo le vitamine A e D nell'olio di fegato di pesce, nelle carote ed in molti altri vegetali. In alcuni casi, può essere indicata l'assunzione di aminoacidi ramificati e oligo-elementi, ma bisogna rispettare scrupolosamente i dosaggi indicati.

Anche i minerali intervengono in importantissime reazioni enzimatiche e sono indispensabili. Per fare un esempio, il sodio viene assunto con il comune sale da cucina mentre il potassio è contenuto principalmente all'interno delle cellule ed è fondamentale per il funzionamento dei muscoli. Ne consiglio l'assunzione (es. Polase) durante l'attività sportiva soprattutto d'estate.

Da tutto ciò si comprende che lo sportivo deve seguire un protocollo alimentare durante tutta la settimana e non solamente il giorno della gara, e deve utilizzare reintegratori prima e dopo gli allenamenti in cui vi sia una importante sudorazione.

Concludo dicendo che soprattutto d'estate è utile mangiare molte verdure e frutta fresca.

Nel periodo estivo occorre idratarsi molto bene e mangiare frutta e verdura fresche.

017-018_DoctorHouse.indd 18 24/06/19 18:07