A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** info@oasiortopedia.it

IN ESTATE attenzione al colpo di calore!

Le stagioni non sono più come una volta, è vero! Si passa dall'inverno all'estate in un botto, il nostro fisico ne risente soprattutto se si pratica uno sport che richiede casco, stivali e un abbigliamento protettivo.

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

Notare che molte di queste bevande sono gasate, contengono additivi coloranti e sostanze eccitanti. Le sconsiglio vivamente ai piloti.

Circa il 70% degli atleti assume prodotti medicali come integratori, sali minerali o prodotti omeopatici, fenomeno particolarmente evidente d'estate, durante la quale aumenta la perdita di sali minerali con la sudorazione, soprattutto facendo sport, e questa situazione se protratta può determinare situazioni pericolose.



Il corpo umano quando effettua un lavoro fisico produce calore, per potere funzionare correttamente deve raffreddarsi e 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.

Tanto più si prolunga un esercizio, tanto più è necessaria un'eliminazione del calore; se tale dispersione non avviene, la temperatura corporea sale, e arrivati oltre 41 gradi si ha il cosiddetto "colpo di calore".

Un pilota di 80 kg durante una gara può arrivare a perdere il 5% del proprio peso corporeo (4 kg) e 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, inoltre consigliamo di pesarsi quotidianamente e avvertire il medico in caso di importanti cali. E' necessario poi controllare il colore delle urine, se scure significa che si è disidratati, in tal 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. La comune dieta occidentale 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.

Anche i minerali od oligo elementi come il calcio, cloro, sodio, potassio e magnesio, sono presenti nei tessuti e nei liquidi organici in quantità maggiori rispetto a ferro, cobalto, zinco, molibdeno e rame che sono contenuti in quantità molto basse (microgrammi per kg). **Bisogna ricordare che i minerali intervengono come regolatori in importantissime reazioni enzimatiche, oltre ad influenzare importanti equilibri quali ad esempio l'acidità dei liquidi organici, la pressione osmotica, l'eccitabilità delle fibre nervose e il trasporto di ossigeno nel sangue.** Soprattutto bilancio idrico-salino è importante nello sport motociclistico d'estate.

Il sodio viene assunto con il comune sale da cucina, il potassio è contenuto principalmente all'interno delle cellule ed è fondamentale per il funzionamento dei muscoli, varia in quantità a seconda del sesso e dell'età, ma ne è consigliata l'assunzione durante l'attività sportiva soprattutto d'estate.

Il magnesio è presente principalmente nelle ossa e alte concentrazioni riducono la frequenza cardiaca sino a provocare l'arresto del cuore; anche il fosfato di calcio, il principale costituente delle ossa, ha un ruolo importante nella contrazione muscolare, nella coagulazione del sangue e nella trasmissione degli impulsi nervosi: la quantità presente nel sangue è regolata da complessi meccanismi ormonali.

Abbiamo poi altri importanti oligo elementi tra cui: lo zolfo, che entra nella composizione di alcuni aminoacidi, e il ferro, necessario per la sintesi dell'emoglobina e della mioglobina. **Circa il 25% del ferro è depositato nel fegato, nella milza e nelle ossa; lo iodio è in gran parte concentrato nella tiroide dove viene utilizzato per la sintesi degli ormoni tiroidei. La sua carenza produce il cosiddetto "gozzo".**

CONCLUDIAMO *dicendo che 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. Molti sportivi si limitano ad assumere sostanze energetiche e reintegratori al termine della giornata di gara; noi consigliamo di assumere alimenti, sali minerali e liquidi all'inizio e al termine della prestazione sportiva così da mantenere a livelli costanti le nostre scorte.*

consiglio del mese

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 ANESTETIZZA LE PAPILLE GUSTATIVE, CONFERENDO UN FALSO SENSO DI SODDISFAZIONE DELLA SETE, 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 E I FRULLATI DI FRUTTA FRESCA CHE CONTENGONO MOLTE VITAMINE E SALI MINERALI.