a cura del **Dott. Alberto Gobbi**, info@oasiortopedia.it
Images KTM/Ray Archer

Cairoli Docet

QUANDO IL CALDO SI FA ASFISSIANTE SI VEDE CHI È ALLENATO!





Tony Cairoli si rinfresca dopo l'accaldatissimo GP di Ottobiano.

La recente prova di Campionato del Mondo MXGP di Ottobiano svoltasi in condizioni climatiche estreme, con forte caldo ed elevato tasso di umidità, ha mostrato che anche i professionisti al massimo livello possono avere impressionanti cali di prestazioni e alcuni anche malori tali da rendere necessario il temporaneo ricovero in infermeria.

Solo pochi piloti, e in particolare il nostro Cairoli, hanno dimostrato di poter reggere un ritmo elevatissimo per oltre 30 minuti in condizioni davvero estreme.

Bravo Antonio e bravi i professionisti che lo seguono. Correre in moto con l'abbigliamento completo, e soprattutto 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. La gara Mondiale si è corsa con circa 34 gradi di temperatura esterna, quindi molto vicina alla temperatura corporea. In questo caso, complice il tasso elevato di umidità superiore al 50%, l'organismo non riesce più a cedere calore e quindi raffreddarsi tramite la sudorazione, i meccanismi di termoregolazione vanno in tilt: la temperatura corporea può arrivare oltre 41° e si ha il cosiddetto "colpo di calore", una situazione che può avere conseguenze drammatiche. Chi ha seguito la gara ha chiaramente visto che anche un grande Campione come Herlings appariva disorientato alla fine della seconda manche, si è tolto il casco, annaspava ed è stato soccorso dai sanitari. Il colpo di calore può, infatti, portare a confusione mentale, annebbiamento della vista, nausea e aumento delle pulsazioni cardiache.

Un pilota di 70 kg 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.

Ritengo che questa sia stata la strategia vincente di alcuni piloti.

Occorre praticare una specifica alimentazione nei giorni e nelle ore precedenti la gara e anche dopo (consigliati dai 3 ai 4 litri di liquidi al giorno al posto degli "abituali" 1,5-2 litri). Bisogna tuttavia 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 a 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 prati-