18 medico 22-07-2010 12:39 Pagina 030

Le cause più comuni dei disturbi intestinali

COME EVITARE **IL PROBLEMA FISICO** IL GIORNO DI GARA

I comitati olimpici internazionali negli scorsi anni hanno lavorato sodo nel tentativo di ridurre l'insorgenza di malattie negli atleti e analizzato le cause di mancata partecipazione alle competizioni dovute a malattie insorte nei giorni immediatamente precedenti alla gara. La malattia che più frequentemente ha determinato l'abbandono della competizione è il raffreddore seguito dalla "diarrea del viaggiatore". Ricordo i tempi della Parigi Dakar quando non mi stancavo mai di ripetere ai piloti di non bere acqua che non provenisse da una bottiglietta sigillata, non usare il ghiaccio, non mangiare le verdure fresche e lavarsi frequentemente le mani...

Probabilmente molti dei piloti di motocross ed enduro che leggono queste righe diranno: ma perché lo dice a noi che non andiamo in Africa? Bene, sappiate che il raffreddore e la diarrea, o comunque disturbi intestinali, rappresentano (escludendo gli incidenti e le rotture meccaniche) le cause più comuni che determinano la mancata partecipazione ad una gara o comunque un ritiro anticipato nelle gare di motocross ed enduro.
Bisogna ricordare che il sistema immunitario di un atleta che si sottopone a continui e stressanti allenamenti è più debole di quello di un atleta che si allena con minore intensità... è importante quindi prestare particolare attenzione a non esporsi a rischi facilmente evitabili.
L'allenamento deve essere graduale e costante, non serve ed è negativo non fare nulla tutta la settimana e poi massacrarsi in durissimi allenamenti il fine settimana. Così come l'influenza anche gli infortuni muscolari sono frequenti e giungono inaspettati. Un buon allenamento, esercizi di stretching ed una corretta alimentazione possono diminuire l'incidenza di infortunio.

PREVENIRE LE INFEZIONI: partiamo dalla norma di lavarsi frequentemente le mani, questo semplice accorgimento potrà diminuire in modo drastico l'incidenza di malattie gastrointestinali e dell'apparato respiratorio (pensiamo ad esempio nei luoghi pubblici con quale facilità possiamo toccare oggetti precedentemente toccati da persone con malattie infettive in corso, es. raffreddore od influenza).
Evitiamo contatti con persone ammalate, ad esempio dormire nel camper con la fidanzata che ha il raffreddore i giorni precedenti una gara aumenterà esponenzialmente il rischio di ammalarci. Se l'influenza è endemica ed abbiamo in programma importanti competizioni consideriamo la possibilità di ricorrere al vaccino antiinfluenzale, poichè l'influenza dura pochi giorni ma l'indebolimento può durare diverse settimane.
D'inverno evitiamo di respirare direttamente aria gelida o di farci asciugare addosso il sudore, copriamoci subito e poi ci racconteremo come è andata la gara, non dimentichiamo che a distanza di pochi giorni ci sarà un'altra competizione! Se facciamo la doccia asciughiamo bene i capelli e mettiamo un cappellino per evitare un brusco raffreddamento.
Non bere acqua che non sia potabile o in bottiglietta! Attenzione a lavarsi i denti negli aerei, l'acqua non è potabile ed è facile ammalarsi di dissenteria così come lo è se si usa il ghiaccio per raffreddare le bibite in lattina!
Fuori dall'Europa mangiare frutta solo sbucciata ma eseguire l'operazione personalmente.
Accenniamo anche alla cosiddetta integrazione alimentare, impiegata allo scopo di migliorare la prestazione e ridurre l'incidenza di problemi gastrointestinali. Esiste una vasta gamma di prodotti (aminoacidi, sali minerali, vitamine etc.) che non richiedono una prescrizione medica; bisogna innanzitutto verificarne la provenienza e controllare leggendo l'etichetta che corrispondano alle direttive della Comunità Europea.
Un organismo sottoposto ad intensi allenamenti ovviamente ha un fabbisogno energetico aumentato e la comune alimentazione potrebbe non essere sufficiente, ecco che una mirata integrazione alimentare può colmare eventuali lacune e migliorare la performance; bisogna però impiegare gli integratori sotto sorveglianza del medico sportivo, non assumere prodotti con modalità e dosaggi "casuali" solo per sentito dire da un amico e da qualche "praticone".
LE VITAMINE, I SALI MINERALI, GLI AMINOACIDI sono sicuramente utili e ne abbiamo parlato più volte però anche in questo caso l'assunzione deve essere svolta in modo corretto. L'idratazione è molto importante d'estate e dovrebbe avvenire prima dell'allenamento, quando però l'atleta beve durante l'allenamento o la gara dovrà utilizzare bevande ipo o isotoniche ed evitare temperature molto fredde.



"consiglio del mese"

Queste note potranno aiutarvi a migliorare la vostra performance e diminuire il rischio di infezioni, ma ricordatevi di consultare sempre il vostro medico dello sport di fiducia prima di assumere farmaci od integratori alimentari.
Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito: www.oasiortopedia.it e www.dynamicaratiopharm.i

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it

