Il caldo non perdona

Ormai siamo abituati alla scomparsa delle mezze stagioni, si passa in un attimo dal freddo al caldo insopportabile, il pilota si sente più stanco e privo di energie perché non abituato a questi sbalzi di temperatura.

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, ma se la temperatura esterna è particolarmente calda e umida diventa molto difficile per l'organismo dissipare il calore. Quanto più si prolunga un esercizio, tanto più è necessaria l'eliminazione del calore; se tale dispersione non avviene, sale la temperatura corporea e arrivati oltre 41° si ha il cosiddetto "colpo di calore".

Come affrontare il primo caldo?

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. L'acqua è l'alimento più importante per la nostra vita, rappresenta circa il 60% del peso corporeo, una perdita di acqua pari al 10% del contenuto liquido dell'organismo porta gravi conseguenze proprio perché le funzioni svolte dall'acqua all'interno del nostro corpo sono molteplici: da sistema di trasporto a mediatore di numerose reazioni biochimiche, contenitore di sicurezza del nostro cervello che galleggia nel liquido cefalo rachidiano a principale regolatore della temperatura corporea! Questa è l'acqua.



IMAGE KAWASAKI.EU/SL

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; normalmente sono necessari alcuni giorni per recuperare completamente ed occorre prevedere in anticipo eventuali spostamenti in località con situazioni climatiche molto diverse da quelle cui siamo abituati, effettuare cioè un acclimatamento.

A titolo di esempio basta ricordare quanto avvenuto nel Gran Premio di Thailandia a inizio Mondiale.

D'estate l'atleta deve pesarsi quotidianamente e avvertire il medico o preparatore in caso di importanti cali di peso, inoltre è utile controllare il colore delle urine, se queste divengono scure significa che si è disidratati, in tale caso occorre subito aumentare l'ingestione di liquidi e interrompere l'attività fisica soprattutto se compaiono confusione mentale, annebbiamento della vista, nausea e aumento delle pulsazioni cardiache.

Occorre bere sia nelle ore precedenti l'allenamento che dopo (sono consigliati dai 3 ai 4 litri al giorno al posto degli "abituali" 1,5-2 litri). Ricordiamo però che l'apparato gastro-intestinale ha un preciso limite 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. Praticare un bagno in piscina o in un fresco ruscello dopo un intenso allenamento aiuta a dissipare il calore.

Il pilota che si allena in condizioni di elevata temperatura dovrà modificare le modalità di allenamento, sarà utile alzarsi presto alla mattina ed evitare gli allenamenti nelle ore più calde, con la sudorazione 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 capacità 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 sale. Oggi esistono in commercio numerosissime bevande isotoniche, studiate 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.

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, 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, l'assunzione di potassio è consigliata durante l'attività sportiva soprattutto d'estate.

Il bilancio idrico-salino è importante nello sport motociclistico nella stagione calda, quindi ben vengano i sali minerali se assunti con moderazione; anche i polivitaminici possono essere indicati ma ricordiamo che le vitamine sono presenti nei cibi e nei vegetali: troviamo la A e la D nell'olio di fegato di pesce, nelle carote e in molti altri vegetali, la vitamina C nella frutta fresca e nella verdura, è necessaria per la sintesi proteica dei tessuti e svolge una importante azione antiossidante: può diminuire in situazioni di stress e di fatica quali gare ed allenamento. 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. I minerali intervengono come regolatori in importantissime reazioni enzimatiche, oltre a influenzare importanti equilibri quali l'acidità dei liquidi organici, la pressione osmotica, l'eccitabilità delle fibre nervose e il trasporto di ossigeno nel sangue.

consiglio del mese

SOPRATTUTTO D'ESTATE, L'ATLETA DEVE SEGUIRE UN PROTOCOLLO ALIMENTARE DURANTE TUTTA LA SETTIMANA E NON SOLAMENTE IL GIORNO DELLA GARA, UTILIZZARE REINTEGRATORI PRIMA E DOPO GLI ALLENAMENTI, EVITARE BEVANDE GASSATE POICHÉ L'ANIDRIDE CARBONICA DILATA LE PARETI GASTRICHE, MENTRE LA TEMPERATURA DEVE ESSERE INFERIORE A QUELLA AMBIENTALE MA SUPERIORE A 8 GRADI CENTIGRADI. SI CONSIGLIA LA FRUTTA FRESCA E LE SPREMUTE AI SUCCHI DI FRUTTA IN COMMERCIO, POICHÉ SONO TROPPO ZUCCHERATI E CONTENGONO COLORANTI. LA DIETA MEDITERRANEA CON PASTA, PANE E RISO, I NOSTRI CIBI SANI, L'OLIO D'OLIVA, LE VERDURE DELL'ORTO, LA CARNE E IL PESCE FRESCO POSSONO OFFRIRCI QUANTO SERVE AL NOSTRO ORGANISMO. VIVA L'ESTATE.