TRA POCO INIZIERANNO LE VACANZE ESTIVE. GLI STUDENTI AVRANNO PIÙ TEMPO PER ALLENARSI E GAREGGIARE, MENTRE CHI LAVORA DOVRÀ ATTENDERE ANCORA UN PO'

MammaMIAcheCALDO!



''consiglio del mese''

In assenza della moto in vacanza, ai piloti amatoriali maturi e cinquantenni consiglio vivamente di tralasciare le attività fisiche e i programmi di animazione dei villaggi turistici che fanno più danni di un campo da cross. In più, farsi un bagno in piscina o in una tinozza d'acqua fresca dopo un intenso allenamento aiuta a prevenire il colpo di calore. (Image Gutierrez/Queralt)

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

Con l'arrivo della stagione calda ci si sente più stanchi e si fatica a reggere il ritmo abituale. In Italia, infatti, circa il 70% degli sportivi assume in estate integratori dietetici, polivitaminici, sali minerali o prodotti omeopatici allo scopo di migliorare la performance sportiva.
Vediamo ora dal punto di vista medico cosa succede quando la temperatura esterna si avvicina alla temperatura corporea e l'organismo non riesce più a cedere calore, in particolare quando l'umidità dell'aria è superiore al 50%.
Durante un lavoro fisico il corpo umano produce calore e deve raffreddarsi per poter funzionare correttamente. Questo processo avviene grazie alla sudorazione. Però se il sudore non riesce ad espletare la sua funzione, 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. Nel caso compaiano confusione mentale, annebbiamento della vista, nausea ed aumento delle pulsazioni cardiache, l'attività fisica va interrotta immediatamente. Durante una gara o un intenso allenamento nei periodi caldi un pilota di 70 kg può arrivare a perdere fino al 5% del proprio peso (3,5 kg.), ciò comporta una netta diminuzione dell'energia muscolare. 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). Bisogna ricordare 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 ad un massimo di 1 litro/ora. E' consigliabile inoltre evitare le bevande alcoliche anche nei giorni precedenti gare ed allenamenti poichè hanno un'azione disidratante sull'organismo. Il pilota che si allena in condizioni di elevata temperatura, oltre a bere molto dovrà praticare esercizi moderatamente più leggeri di quanto sia solito fare, sarà poi utile alzarsi presto la mattina ed evitare le ore più calde, pesarsi quotidianamente ed avvertire il medico in caso di importanti cali ponderali. Consiglio inoltre di controllare il colore delle urine, se queste divengono scure, significa che si è disidratati.

DEVO RICORDARVI INFINE CHE CON LA SUDORAZIONE INTENSA VENGONO PERDUTI, OLTRE NATURALMENTE ALL'ACQUA, 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.
Il bilancio idrico-salino è importante nello sport motociclistico d'estate, 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 ed in molti altri vegetali. La loro assenza produce alterazioni dell'accrescimento osseo, lesioni cutanee, disturbi della vista. La vitamina E è presente nei grassi, negli oli animali e vegetali, la vitamina K è necessaria per la sintesi di fattori della coagulazione del sangue ed è presente in molti vegetali. Le vitamine B1-B2-B6 sono presenti nella carne, nel grasso e nelle noci, la vitamina B12 è molto importante poichè la sua carenza può determinare stati anemici e gravi disturbi nervosi. La vitamina C si trova invece nella frutta fresca e nella verdura, è necessaria per la sintesi proteica dei tessuti e svolge un'importante azione antiossidante: può diminuire in situazioni di stress e di fatica. Da tutto ciò si comprende che, soprattutto d'estate, lo sportivo deve seguire una dieta corretta, utilizzare integratori prima e dopo gli allenamenti in cui vi sia un'importante sudorazione, osservare un protocollo alimentare durante tutta la settimana e non solamente il giorno della gara. Le bevande, inoltre, non dovrebbero essere gassate poiché l'anidride carbonica dilata le pareti gastriche, mentre la temperatura deve essere inferiore a quella ambientale ma superiore a 8° centigradi. Si consiglia la frutta fresca e le spremute al posto dei succhi di frutta in commercio, poiché troppo zuccherati e contenenti 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. Buone vacanze a tutti.