Le collaborazioni speciali di Motocross
a cura del
Dr. ALBERTO GOBBI
info@oasiortopedia.it

Sindrome da sovrallenamento

Praticare esercizio fisico ed allenarsi fa bene e viene costantemente consigliato per mantenere un ottimale stato di salute. Ma quanto può essere dannoso se è troppo intenso?

L'estate, il caldo, la disidratazione rendono più impegnativi per il nostro fisico gli allenamenti, aumentano le perdite idriche e di sali minerali ed in definitiva possono sfociare nella cosiddetta "sindrome da sovrallenamento".

Allenarsi è bene ma non esagerate

Eseguire allenamenti quotidiani, con esercizi di forza come un esercizio di tonificazione in palestra ma anche girare in pista con la moto da cross o di resistenza (allenamenti prolungati intensi), possono ridurre le capacità sportive e, in definitiva, la prestazione.
La pratica diffusa ed "estrema" dell'attività sportiva ha permesso oggi di conoscere meglio gli effetti dell'esercizio e la cosiddetta "sindrome da sovrallenamento". Sappiamo infatti che l'esercizio intenso induce degli adattamenti del nostro organismo con effetti a diversi livelli: a livello locale muscolare, un esercizio ripetuto di tipo "eccentrico" (ovvero la contrazione del muscolo mentre si allunga, come ad esempio nell'atterraggio da un salto) è in grado di provocare microlesioni muscolari la cui entità è legata alla durata ed intensità dell'esercizio. Queste microlesioni delle fibre muscolari sono per così dire responsabili dei dolori che frequentemente avvertiamo dopo aver praticato un esercizio eccentrico prolungato (es. cammino con dislivello in discesa). Localmente si verifica una reazione infiammatoria che avvia un processo di riparazione tissutale; i radicali liberi in particolare sono coinvolti nell'origine della lesione e del processo infiammatorio, che coinvolge l'attivazione di cellule specializzate e la liberazione di sostanze infiammatorie, algogene e di fattori di crescita.
Nei 2-3 giorni successivi si verifica il processo di riparazione ed adattamento, ovvero la capacità del muscolo di resistere in maniera più adeguata a nuove sollecitazioni. In altre parole il sistema si allena e aumenta la sua capacità di resistere all'esercizio.

> In generale un'alimentazione completa e varia (come avviene normalmente nella nostra dieta mediterranea) alternando le fonti proteiche (carni rosse, bianche, pesce, legumi, albume d'uovo...) e con adeguato apporto di frutta e verdura cruda e carboidrati a medio-basso indice glicemico (es. pasta), assicura un sufficiente apporto di nutrienti per l'attività quotidiana e sportiva non professionale.

Tuttavia, sollecitazioni troppo ravvicinate o intense possono portare ad alterazione dei meccanismi di adattamento e sfociare nel sovrallenamento, ovvero un quadro di intolleranza all'esercizio ripetuto. Tale stato può manifestarsi clinicamente con alterazioni a livello del sistema endocrino, metabolico, immunitario e psicologico.
Si entra in un quadro di alterazioni generali, di tutto l'organismo che può portare a maggior suscettibilità alle infezioni, sensazione di stanchezza, alterazione dei battiti cardiaci a riposo, insonnia e sintomi gastrointestinali che influiscono negativamente sulle prestazioni sportive. E' bene quindi prevenire situazioni di eccesso di allenamento prevedendo sedute di allenamento alla forza, in particolare eccentrica ad alte resistenze, distanziate di qualche giorno (da 2 a 5 giorni a seconda dei casi), eseguendo esercizi di stretching dopo l'allenamento, differenziando la durata e la tipologia di allenamento aerobico programmando giorni di "scarico" dall'attività sportiva. Anche per chi pratica sport a livello intenso e frequentemente dovrebbe considerare che raramente si effettuano più di 5 allenamenti a settimana e che i carichi e tipologie di lavoro vanno diversificati. Un fattore importante nella prevenzione delle sindromi di sovrallenamento è una corretta alimentazione ed idratazione che deve contribuire ad apportare tutti i nutrienti, i liquidi e i sali minerali di cui necessita l'organismo.
Alcune regole di base per una adeguata idratazione quotidiana (1.5-2 litri di acqua al dì, che possono essere incrementati nelle giornate di allenamento più prolungate e calde dove si suda maggiormente), una idratazione con soluzioni ipotoniche durante l'esercizio (specie se di durata) ed il reintegro con soluzioni ricche di sali minerali, complessi vitaminici, carboidrati e sostanze energetiche al termine dell'esercizio per gli allenamenti più intensi o gare.
In alcuni casi, in particolare dopo allenamenti alla forza, può essere indicata l'assunzione di preparati proteici o di aminoacidi ramificati alla sera nei giorni di allenamento, rispettando scrupolosamente i dosaggi indicati.

Si ringrazia per la collaborazione il dott. Lorenzo Boldrini, Isokinetic Sport Rehabilitation Network Milano, www.isokinetic.com