



Muscoli a responsabilità limitata

Si avvicina l'estate e il desiderio di praticare dell'attività sportiva diventa un bisogno sempre più impellente, ed ecco che il "Fantozzi" d'inverno in pochi giorni si trasforma in "Rambo" d'estate; ringraziano i Cardiologi, gli Ortopedici e Fisioterapisti. Per i soggetti sedentari e anche per gli sportivi della domenica, senza escludere quelli che si credono atleti, prima di iniziare qualsiasi attività sportiva è consigliabile documentarsi e affidare la propria salute a veri specialisti del settore. Sarebbe auspicabile contattare un medico dello Sport, un Posturologo, un Dottore in Scienze Motorie e per massaggi defaticanti un Fisioterapista e non il mago di turno. Il fai da te con l'attività sportiva non funziona, essa può riservare brutte sorprese e delle volte anche letali. Da docente incaricato presso l'Università degli Studi Palermo Cattedra Medicina dello Sport "Master di Posturologia e Biomeccanica", Dottore in Scienze Motorie, Fisioterapia, Chiropratico e Posturologo, cercherò di aiutare il neofita sportivo ad evitare spiacevoli incidenti.

Anzitutto, occorre passare da una cultura dell'improvvisazione a una cultura della programmazione, conoscere la "cronobiologia" ovvero la scienza che studia i ritmi del corpo che aiuta a migliorare l'efficacia dell'allenamento e le prestazioni atletiche. In linea generale bisogna cercare di "sfruttare" il momento della giornata più favorevole, quello in cui la temperatura corporea, le capacità ventilatorie, le capacità muscolari presentano i loro "picchi ottimali".

Le ore in cui l'organismo è in grado di offrire le prestazioni migliori sono quelle del tardo pomeriggio. Spesso in estate incontro per strada dei "Kamikaze" che corrono nelle ore di "punta" con



tute invernali o di cellophane al fine di perdere peso; il prof. Hans Adolf Krebs si rivolterebbe nella tomba!

Bisogna ricordare a costoro che l'acqua è il nutriente più importante per

il nostro organismo: lo stato di salute, può infatti essere seriamente compromesso anche per variazioni molto modeste del contenuto idrico. La perdita dell'acqua, che in condizioni fisiologiche e di riposo è limitata alle urine, alle feci e all'aria espirata, può subire notevoli variazioni sia in condizioni patologiche (attacchi febbrili, ustioni, vomito, diarrea) sia in condizioni che stimolano la sudorazione (metodo più importante di dispersione del calore). Alcuni studiosi, studiando la nostra latitudine hanno calcolato che una partita di calcio porta regolarmente ad una perdita di 1,5 - 2,5 litri di fluidi, e che rapidamente aumentano fino a 4 o 5 litri se la temperatura e l'umidità esterna sono sfavorevoli. Hanno calcolato anche che un'ora e mezza di esercizio fisico a trenta gradi di temperatura può portare ad una perdita di acqua

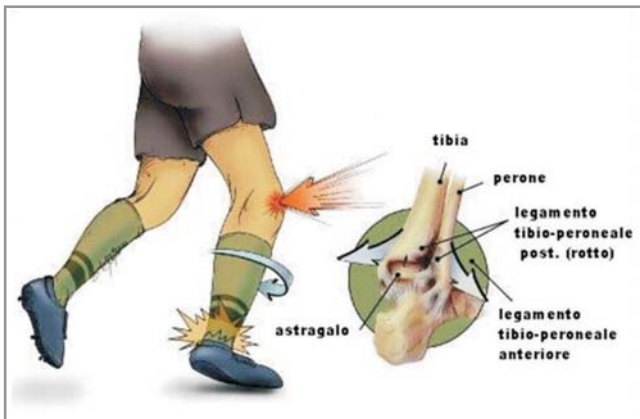
di uno o due litri, a secondo che l'umidità sia inferiore del 40% o arriva maggiore del 90%. Una perdita del solo 2% provoca già segni di disidratazione cellulare che si ripercuotono sulla capacità di prestazione, mentre una perdita del 6% porta al quadro sindromico conosciuto come "Colpo di Calore", diventa fondamentale compensare la perdita dei liquidi. Buona norma è quindi ingerire prima dell'esercizio fisico un quantitativo adeguato di liquidi (500/800 millilitri) a temperatura ambiente e a piccoli sorsi, due o tre ore prima dell'allenamento. Bisogna anche sfatare il mito sull'effetto dell'alcol; molti a livello amatoriale credono ancora che, l'utilizzo di piccole quantità di alcol possa aiutare a realizzare una buona prestazione. Nel lontano 1982 "L'American College of Sport Medicine" ha condotto in merito uno studio approfondito dimostrando che, l'alcol non migliora la capacità muscolare, anzi può compromettere la regolazione termica corporea. L'alcol può temporanea-



Prof. Dr. Carmelo D'Amanti



INFORMAZIONE SANITARIA



mente causare l'irritabilità cardiaca con aritmie atriali o problemi ventricolari. Inoltre, gli sportivi consumatori di alcol sembrano più suscettibili alle infezioni del tratto respiratorio.

Una corretta impostazione dietetica invece può essere di valido aiuto, non solo per garantire una migliore prestazione, ma anche per evitare spiacevoli sorprese. I medici dello sport conoscono benissimo l'importanza del bilancio sodio-potassio-calcio, mentre un'attenzione a parte merita il fattore ferro, in particolare nelle donne in età fertile, non solo per raggiungere prestazioni soddisfacenti, ma anche per portare a termine senza inconvenienti sforzi prolungati. Dal punto di vista posturologico, si fa presente che un'alterazione posturale protratta nel tempo, non solo svolge un'azione di disturbo delle prestazioni, ma provoca tanti di quei microtraumi che potrà portare gravi conseguenze all'apparato locomotore, in alcuni casi fino ad arrivare all'inabilità. Per tale ragione sarebbe opportuno liberare ogni blocco articolare e trovare una sinergia tra muscoli agonisti e muscoli antagonisti, per mezzo del rilassamento differenziato che il prof. Jean Le Boulch definisce come "abilità di controllo dell'attività muscolare", in modo che i muscoli non specificamente necessari per un movimento siano rilassati, mentre quelli necessari siano contratti ad una intensità minima sufficiente per ottenere l'effetto desiderato. Quando si agisce analiticamente con lo stretching tradizionale il beneficio è minore in quanto non si fa altro che spostare il problema, allungando un gruppo muscolare si induce per via indiretta un accorciamento di altri gruppi muscolari, l'allungamento così ottenuto non persiste molto nel tempo e, oltre a costringere lo sportivo ad allenare costantemente il fattore elasticità, può concorrere a determinare un accorciamento costante e ripetuto in altre parti del corpo aumentando così il rischio di contratture riflesse dannose ai muscoli. Pertanto,

qualsiasi attività sportiva si desidera intraprendere occorre sempre ascoltare il linguaggio del corpo. Un muscolo non allenato, affaticato, mostra tempi di contrazione e di rilasciamento più lunghi rispetto a un muscolo allenato o fresco. Non sottovalutando ciò che il nostro corpo ci vuole dire, eviteremo fastidiosi traumi.

Augurando a tutti voi buona estate, ho il piacere di regalarvi un pensiero tratto dal mio libro *"Volo di un'anima inquieta"*: *La vita è tutto ciò che abbiamo. La vita è l'amore che abbiamo dentro di noi. Ogni volta che doniamo qualcosa a qualcuno, ogni volta che doniamo un sorriso a qualcuno, anche se abbiamo la morte nel cuore, stiamo donando la vita. Amiamo la vita.*

Carmelo D'Amanti

Studiokines1@gmail.com

