

A prova di sforzo

DI GIOVANNI CALORI
EQUIPE ENERVIT



Per tutti coloro che svolgono un'intensa attività fisica quotidiana, i consigli per agevolare la ripresa ed evitare cali di forma

Sono sempre più numerose le persone attive che frequentano le palestre e che si allenano tutti i giorni. Per evitare cali di forma e per non sovraccaricare il proprio organismo è necessario agevolare i tempi di recupero, che sono diversi per ogni individuo e per tipologia di lavoro fisico. I fattori che influenzano sul recupero sono localizzati a livello muscolare e metabolico e possono essere schematizzati come segue.

◆ **Ripristino dei fosfati ad alta energia (Atp) da parte dei muscoli**

Si ottiene in tempi brevi (2-3 minuti): la sensazione che si avverte quando si è in "riserva" è quella di avere gambe molli, poco reattive; può tornare utile un supplemento a base di creatina.

◆ **Recupero dell'ossigeno della mioglobina**
Simile all'emoglobina dei globuli rossi, ma "di casa" nei muscoli, si recupera molto rapidamente (1-2 minuti); la carenza si evidenzia con dolore alle gambe.

◆ **Smaltimento dell'acido lattico prodotto dai muscoli e presente nel sangue**
Richiede parecchi minuti (dai 30 ai 120); dipende anche dalle capacità metaboliche del fegato e dei muscoli stessi per riportare il pH a valori normali.

Le sensazioni sono legate al mal di gambe e a un senso generale di stanchezza; il recupero si agevola con esercizi di bassa intensità e assumendo integratori con minerali e vitamine.

◆ **Ripristino della normale temperatura corporea**

Dopo un lavoro pesante, può variare dai 20 ai 180 minuti e fa riferimento a diversi fattori sia ambientali (temperatura, umidità, ventilazione), sia organici. Il ritorno alla normalità può quindi essere agevolato rimanendo in un ambiente fresco e ventilato e assumendo bevande saline fresche.

◆ **Recupero del patrimonio idrico-salino**

È di estrema importanza e richiede tempi variabili tra i 60 e i 120 minuti (a seconda delle effettive perdite avute durante il lavoro muscolare). Si deve provvedere subito dopo lo sforzo fisico con bevande reidratanti caratterizzate dalla presenza di elettroliti - potassio, magnesio, sodio - e una piccola frazione di energia (zuccheri semplici e complessi).

◆ **Ricostituzione delle scorte di glicogeno muscolare**

Richiede tempi più lunghi (2-4 giorni) ed è legata al tipo di dieta che l'atleta attua.

È consigliabile una strategia alimentare ricca di carboidrati.

◆ **Recupero delle sostanze antiossidanti**

Richiede tempi abbastanza lunghi attraverso un tipo di alimentazione ricca di vitamine e oligoelementi (frutta e verdura) ma risulta ancora più efficace se si attua una supplementazione con integratori alimentari contenenti vitamine (beta-carotene, E, C) e minerali (selenio, zinco, rame) da assumere, comunque, in piccole quantità.

◆ **Recupero dalla fatica (soprattutto quella che si avverte come dolore tardivo a livello muscolare)**

È condizionato dalla ricostruzione dei tessuti danneggiati durante il lavoro, secondo tempi più o meno lunghi. Per agevolare la sintesi di nuove miofibrille è necessario assumere aminoacidi a catena ramificata. Questi aminoacidi essenziali, specialmen-

te nei soggetti che si allenano intensamente, favoriscono il mantenimento di livelli ottimali di testosterone e cortisolo (facilitando gli adattamenti muscolari) e migliorano le difese immunitarie. Inoltre, a livello del sistema nervoso centrale, possono entrare in competizione con altri aminoacidi e regolare i meccanismi di sonno-veglia, agevolando il riposo notturno.

PER RECUPERARE IN FRETTA

Chi si allena intensamente tutti i giorni, dopo un certo periodo, rischia di dare fondo alle proprie riserve e di trovarsi in difficoltà. Per individuare la miglior soluzione al problema è necessario prendere in considerazione i diversi fattori che condizionano i tempi di recupero e, attraverso cibi e bevande, fornire le sostanze più adatte a recuperare velocemente. Spesso, tuttavia, subito dopo un'intensa fatica, l'organismo ha difficoltà ad assimilare certi cibi, mentre alcuni integratori mirati a reintegrare ciò che si è perso risultano più efficaci e con rapidità possono rimettere in piedi uno sportivo stanco. Una miscela di carboidrati, proteine, glutammina e aminoacidi ramificati, sostanze adattogene, vitamine antiossidanti, minerali - che limitano gli effetti delle tossine - costituisce un mix di elementi nutritivi in grado di rendere positivo il bilancio dopo un allenamento. I cibi solidi ricchi di carboidrati sono in grado di ripristinare le riserve di glicogeno. Se si hanno i depositi energetici vuoti, il "motore" non può girare a pieno regime e la prestazione ne risente. Si deve aspettare che l'organismo possa ripristinare le sue scorte attraverso alimenti (in prevalenza carboidrati complessi come quelli di pasta, pane e frutta, limitando gli zuccheri semplici) e specifici integratori con zuccheri semplici quali il fruttosio e le maltodestrine.