

IL RITORNO SULLE PISTE
HA BISOGNO
DI MUSCOLI
ALLENATI

MERETA A PAGINA VI

Scatta l'ora dello sci

Preparare i muscoli e curare l'alimentazione

IL TRAINING

FEDERICO MERETA

«**H**o imparato da giovane a capire quando era il momento di alzare il piede e diminuire la velocità: questo mi ha consentito di raggiungere grandi obiettivi e conservare un buono stato fisico e un buono stato di salute». Recita più o meno così il messaggio di Piero Gros, protagonista della Valanga Azzurra dello sci degli Anni 70 e medaglia d'oro alle Olimpiadi del 1976, lanciato qualche giorno fa in occasione di «SaluTo - Torino Medicina e benessere».

E' un monito da tenere presente: a fronte del desiderio di riprendere a sciare bisogna tenere presente che tendini, muscoli ed articolazioni possono essere lievemente arrugginiti e che è importante non chiedere troppo, più in generale all'organismo. Per fortuna prepararsi è possibile. Bisogna tenere presente una sigla: «Mas». «M sta per esercizi di "muscolazione", A indica l'attenzione all'alimentazione, S alla strumentazio-

ne - spiega Marco Minetto, docente di Medicina Fisica e Riabilitativa all'Università di Torino -. Le uscite sugli sci vanno preparate con sedute di rinforzo muscolare, quelle che una volta si chiamavano "ginnastica presciistica": sono esercizi da fare in palestra o a casa. L'obiettivo è il rinforzo della muscolatura più utilizzata: i muscoli della coscia e quelli del tronco. Non bastano poche sedute di muscolazione, esattamente come non bastano poche settimane di dieta prima della prova costume estiva. La muscolatura risente positivamente ma lentamente degli stimoli allenanti, ma purtroppo risente velocemente del sottoutilizzo e del disuso: possiamo dire che i meccanismi sottesi alla atrofia muscolare arrivano "a cavallo", mentre quelli che sostengono l'ipertrofia viaggiano "a piedi"».

Attenzione però: occuparsi della muscolatura è una buona pratica che va effettuata non solo in preparazione all'attività, ma anche dopo l'attività. Occorre ridurre il rischio di «dolenza muscolare a insorgenza ritardata» (in inglese nota con l'acronimo «Doms»: «Delayed onset muscle soreness»), che viene definito anche «dolori muscolari dopo allenamento». Si tratta di un indolenzimento muscolare dovuto a micro-trau-

matismi che si producono durante la contrazione. «I "Doms" arrivano nel giro di 24-48 ore dopo lo sforzo e regrediscono entro 3-5 giorni - commenta Minetto. Cosa fare? Massaggi e attività fisica a bassa intensità ovvero mezz'ora di corsa o cyclette nel giorno successivo alla sciata: questo accorcia la durata e riduce l'intensità dell'indolenzimento e mette in condizione di non interrompere il programma di rinforzo muscolare».

Passiamo quindi alla A, la preparazione alimentare. Il consiglio di Minetto: «Dev'essere una dieta a base di carboidrati per soddisfare l'aumentato fabbisogno energetico dell'attività sportiva (il "carburante" del muscolo è il glucosio!). E' inoltre fondamentale prestare attenzione all'idratazione. In sintesi: carboidrati complessi come pasta e pane prima (e durante) l'attività e molta acqua tra una sosta e l'altra. Con buona pace dei sostenitori delle mode dilaganti delle diete iperproteiche per chi pratici sport, benzina per i muscoli e liquidi per l'organismo ritardano l'insorgenza della fatica, prevengono l'insorgenza di crampi e contratture durante lo sforzo e limitano l'intensità dell'indolenzimento muscolare nei giorni successi-

vi all'attività».

Ultima lettera, la S, l'equipaggiamento che non deve mancare per essere più sicuri sulle piste. «Sci e scarponi (ma anche pelli di foca per lo sci alpinismo) sono come i pneumatici per le auto - racconta Minetto -. Vanno scelti sia in base a caratteristiche individuali (tutti conoscono il rapporto lunghezza dello sci-altezza dello sciatore) sia in base a caratteristiche ambientali (tipo di neve e di percorso). L'abbigliamento invece è come la carrozzeria: è una buona pratica vestirsi a strati, così da modulare l'abbigliamento in base alla dispersione di calore corporeo durante le diverse fasi dell'attività». E allora prevale la regola del «vestirsi a cipolla», dall'intimo di lana al piumino. «E' anche saggio usare una maschera da sci (non solo quando splende il sole!) e casco». Per finire: equipaggiamento vuol anche dire disponibilità di un kit di primo soccorso (disinfettante, garze, cerotti) per gestire vesciche da sfregamento o abrasioni e tagli da caduta. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le sedute di rinforzo muscolare sono essenziali in vista delle stagioni sciistica

123RF

MARCO MINETTO

DOCENTE DI MEDICINA FISICA E RIABILITATIVA
ALL'UNIVERSITÀ DI TORINO



Importante non solo il prima
ma il dopo: mezz'ora di corsa
o cyclette nel giorno successivo
alla sciata riduce l'indolenzimento

The collage contains several advertisements:

- Di slancio, verso il 2022**: Le formule per ricominciare "Prendiamo cura di noi stessi!"
- Scatta l'ora dello sci**: Preparare i muscoli e curare l'alimentazione.
- Si a 10 mila passi**: Qualità e produttività "Dobbiamo farti viva Roka!"
- L'estetica del sorriso, ad un altro livello**: Advertisement for dental services.
- GEL FERRE**: Advertisement for a 250 ml product priced at €14,90.
- CAPRELLIN**: Advertisement for a group of people.
- Studio Oculistico Dr. Emanuelli**: Advertisement for an optician.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

173294