

RUBRICA - In questi gironi di **grande caldo** credo sia importante parlarvi di come poter **gestire bene il vostro allenamento** e in generale **la vostra salute**. Mi è capitato, nei primi giorni di grande caldo, di avvertire una maggior stanchezza e minor vitalità. Vediamo assieme il perché.

Per mantenere una termoregolazione naturale in presenza di caldo e afa, il corpo utilizza diverse strategie. Innanzitutto, i vasi sanguigni si dilatano per permettere una maggiore dispersione del calore interno e ciò comporta una riduzione della pressione arteriosa che fa sentire particolarmente spossati e poco reattivi agli stimoli. Poi, soprattutto, si suda e attraverso il sudore vengono persi acqua e sali minerali preziosi per l'efficienza dell'organismo, in particolare, il **potassio** e il **magnesio**. Se non prontamente reintegrata, la perdita d'acqua può portare a stati di disidratazione più o meno severa che si manifestano con stanchezza muscolare, difficoltà a concentrarsi e sensazione di testa vuota, accompagnate da un'ulteriore riduzione della pressione sanguigna.

### **Tempi di adattamento al caldo**

È normale in questi giorni, avere un minor grado di energia nella performance, ma anche nel semplice quotidiano. Infatti, quando le temperature iniziano ad aumentare servono circa 2 settimane per permettere al corpo di adattarsi all'incremento della temperatura. Per questo i primi giorni di caldo molto intenso possono rivelarsi, per molti, "una vera sofferenza". Nei giorni successivi, grazie all'adattamento dell'organismo che diventa più efficiente nella termoregolazione, le sensazioni ed anche le prestazioni migliorano. Per questo, nelle prime settimane di aumento delle temperature, può essere sensato ridurre leggermente l'intensità ed i volumi delle sedute di allenamento.

Inoltre, dato che la disidratazione diminuisce le prestazioni dell'organismo, è molto importante utilizzare le giuste strategie per mantenere ottimale l'idratazione corporea (sia prima che durante l'attività fisica), e fate bene attenzione: è sbagliato pensare che più si suda e più si brucino calorie e, quindi, più si sudi e più si bruci il grasso.

### **La temperatura corporea**

L'organismo umano per mantenere le proprie funzioni fisiologiche deve mantenere la propria temperatura interna a 37° circa. Quando si fa attività fisica la maggior parte dell'energia viene trasformata in calore portando tale temperatura a circa 39°-40°.

L'innalzamento della temperatura corporea porta benefici alla prestazione fisica, in quanto il muscolo ottimizza le proprie caratteristiche visco-elastiche grazie all'aumento della

viscosità dei tessuti, al miglioramento dell'elasticità dei tendini, all'aumento della velocità di conduzione nervosa e alla modificazione dell'attività enzimatica.

**Oltre i 40°**, però, l'organismo perde la capacità di regolare il calore interno ed il sistema nervoso inizia a lavorare con maggiore difficoltà.

Come fa il corpo a scaldarsi e a disperdere il calore accumulato?

Quando il corpo raggiunge temperature interne superiori ai 40°, queste vengono trasmesse dalla cute all'intero organismo tramite la circolazione sanguigna e mediante 4 fenomeni:

- **Conduzione** → passaggio mediante contatto diretto (molecolare);
- **Convezione** → trasferimento di calore mediante un gas o un liquido (uno dei motivi per i quali correndo sul tapis-roulant si suda di più rispetto a quando si corre all'aperto, in quanto sul tappeto l'aria circostante viene scaldata dal calore corporeo e, a sua volta, scalda ulteriormente il corpo, mentre all'aperto, muovendosi, la resistenza dell'aria "raffredda" il corpo);
- **Irraggiamento** → la cute irradia calore attraverso raggi infrarossi, un sistema per eliminare oltre il 50% del calore quando si trova a riposo;
- **Evaporazione** → circa l'80% del calore viene disperso grazie a questo fenomeno, quando si fa attività fisica. Questo meccanismo avviene sia attraverso l'espirazione che attraverso la traspirazione (ovvero l'evaporazione del sudore prodotto).

### Consigli tecnico-pratici

- Alimentazione leggera e di facile digestione
- Bere molto alla fine dell'allenamento per reintegrare i liquidi persi
- Scegliere bevande che aiutino anche il recupero dei sali minerali
- Bere fino a mezzo litro mezzora/un'ora prima dell'attività fisica
- Trovare il giusto tempo per fare una scorta d'acqua senza che questa rimanga nel tratto digerente
- Sorseggiate ogni 15' anche se non avete sete (lo stimolo della seta indica già una mancanza)
- Preferite bevande con temperature leggermente fresche perché vengono assorbite prima e quindi rimangono meno nello stomaco.
- Rinfrescatevi bagnandovi con dell'acqua fresca.
- Scegliete le zone più fresche per allenarvi: meglio scegliere un parco ombroso o un piccolo bosco per il vostro training.
- Evitate naturalmente di andare ad allenarvi nelle ore più calde della giornata.

Ritengo fondamentale il saper riconoscere i segnali che il nostro corpo ci invia, al fine di poter leggere nel modo corretto le informazioni, avendo ben presente che il corpo umano necessita di un periodo di adattamento ai diversi ambienti. Ce la faremo!

### **Prof. Marco Brusadelli**

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: [marco\\_brusadelli@hotmail.it](mailto:marco_brusadelli@hotmail.it)

[www.marcobrusadelli.it](http://www.marcobrusadelli.it)

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buozzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

---

### **ARTICOLI PRECEDENTI**

7 giugno - [Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei](#)

5 maggio - [Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è](#)

28 marzo - [Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta](#)

22 febbraio - [Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute](#)

23 gennaio - [Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso](#)

### **2018**

21 dicembre - [Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...](#)

23 novembre - [Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli](#)