

Con il sostegno di:



I miti della medicina dello sport

Spiegare in termini semplici e comprensibili, ma nel contempo correttamente, fenomeni complessi del campo della scienza – da rendere popolare – è un'arte tutt'altro che facile. Non sorprende quindi che questa impresa fallisca regolarmente.

In seguito, diviene così di conseguenza spesso difficile rivedere queste pseudo-verità ed andare contro quella che nel frattempo è diventata una vera e propria saggezza popolare, un corpus di conoscenze indiscusse le cui origini hanno cessato da tempo di essere messe in discussione. Ciò si traduce in quelli che vengono poi chiamati miti. La medicina dello sport e le materie di cui si occupa, non fanno eccezione e questa sciagurata tendenza ricorda le fake news di cui tanto si parla oggi.

Ecco alcuni esempi di queste false affermazioni.

Artrosi degli arti inferiori

È opinione diffusa che lo sport promuova o aggravi l'artrosi delle ginocchia e delle anche, attraverso l'impatto ripetuto che l'attività genera su queste articolazioni. Di conseguenza, appare dunque giustificato consigliare agli anziani di non praticare uno sport che al contrario sarebbe comunque vantaggioso per loro. Questa affermazione è tuttavia indiscutibilmente invalidata da una meta-analisi su più di 5000 persone adulte seguite sull'arco di un periodo tra i 5 e i 12 anni. Verdetto: non esiste una correlazione statistica per confermare che l'abitudine di correre danneggi queste articolazioni. Tanto più che la mancanza di attività sportiva accelera il declino muscolare, il sistema di protezione articolare più efficace che ci sia!

Il lattato responsabile di tutti i mali

"Mi bruciano le gambe. Dannati lattati!" Questo è quello che abbiamo pensato negli ultimi momenti di eventi come i 400 metri di atletica o il chilometro in bicicletta e nella mente di molti atleti l'idea persiste. Per molto tempo, l'acido lattico ha avuto una pessima reputazione. È stato ritenuto responsabile di tutti i mali della terra. Ancora oggi si sentono spesso imprecazioni di questo tipo da parte di atleti sfiniti dopo un intenso sforzo. Ma questo non significa niente. Certamente la sollecitazione intensiva dei settori energetici, in questo caso la glicolisi anaerobica, provoca una grande produzione di piruvato, che a sua volta porta ad una sovrapproduzione di acido lattico. Ma in realtà il piruvato si trasforma nei tessuti in lattato e, in questa forma non acida, non è responsabile di nessuna delle denunce di cui è generalmente è accusato. Bruciore alle gambe? Perdita di controllo muscolare? Forza in diminuzione? Tutto ciò è causato in realtà da un accumulo nei muscoli di ioni idrogeno dall'idrolisi dell'ATP all'interno del nostro macchinario contrattile. Questo processo provoca un'acidificazione del corpo che interrompe il regolare svolgimento delle operazioni senza che si possa minimamente incriminare i lattati. Era quindi sbagliato biasimarli per tutti questi anni per il dolore e il calo delle prestazioni.

Magnesio contro i crampi

Il magnesio è ampiamente prescritto nella pratica di routine. Più frequentemente, si al fine di prevenire i crampi muscolari o per combatterli quando compaiono. I crampi muscolari sono innegabilmente spiacevoli, motivo per cui si tende a voler rimediare in un qualche modo. Ma il magnesio è davvero così efficace come descritto nelle tante pubblicità ad esso dedicate? Non c'è dubbio che il magnesio sia essenziale per il corretto funzionamento dei muscoli, ma questo allo stesso modo di molte altre sostanze. La causa dei crampi non può quindi essere attribuita unicamente a una carenza di magnesio. È più che curioso notare che questa tesi preponderante del magnesio nella discussione sui cosiddetti crampi muscolari idiopatici si basa sulla descrizione di un caso di crampi in un tennista di più di 30 anni! Una recente meta-analisi di tutta la letteratura sull'argomento, tuttavia, ha mostrato la sua inefficacia sulla frequenza e l'intensità dei crampi negli atleti. I risultati sono ancora più

Lugano, scoperto il petrolio nel lago: via alle trivellazioni



Diga della Verzasca: dopo lo svuotamento e la siccità riaffiora un mammut



contrastanti per i crampi legati alla gravidanza. E poiché si tratta di questo apprezzato sale minerale, ricordiamo che viene utilizzato anche come prodotto ergogenico con l'obiettivo di migliorare le prestazioni, prima dell'inizio della fatica. La base scientifica di questa moda è debole quanto quella dei crampi! Senza dimenticare che consumare troppo magnesio non è del tutto sicuro e, oltre al rischio di diarrea, inibisce l'assorbimento di altre importanti sostanze come ferro e zinco. Incredibile quanto sia efficace la pubblicità!

Stretching

Allungare – equivalente alla parola stretching – è un'abitudine quasi naturale di qualsiasi animale, praticata fin dalla notte dei tempi. Lo stretching si è diffuso nello sport negli anni '80 e ha generato molte affermazioni infondate, che tuttavia persistono! È quindi saggio allungarsi ovunque e in ogni occasione, alla fermata dell'autobus o seduti su di una panchina? Lo stretching migliora il recupero? Gli esercizi di stretching sono la base per un recupero migliore e più veloce? Sono davvero alla base di un migliore e più veloce recupero?

No. Lo stretching promuove essenzialmente la flessibilità. A priori, questo non ha nulla a che fare con il recupero. Al contrario: se si passa subito allo stretching dopo un allenamento intenso per paura dei dolori, si può anche potenziarli. Perché dopo l'allenamento, i muscoli sono contusi, le fibre muscolari mostrano piccoli strappi. Con lo stretching, i muscoli vengono sottoposti a uno sforzo ulteriore. Potete immaginare quanto questo promuova il recupero e la prevenzione del dolore.

Dovremmo quindi sconsigliare lo stretching? Certamente no, perché la flessibilità è un fattore importante nella forma fisica generale (resistenza, aerobica e anaerobica, forza, velocità, coordinazione, mobilità di cui fa parte la flessibilità). E inoltre, dopo un allenamento intenso, gli esercizi di stretching possono contribuire al rilassamento mentale. Questo è il motivo per cui di solito sono parte integrante delle tecniche di rilassamento. Gli esercizi di stretching dopo l'allenamento consentono quindi di ridurre gradualmente il tasso di sforzo. Una domanda frequente in relazione allo stretching riguarda l'effetto preventivo sugli infortuni. Questa domanda non è definitivamente risolta, anche se manca un lavoro che dimostri un effetto positivo dello stretching sul numero di infortuni che si verificano durante l'attività atletica. Tuttavia, la mobilità e la flessibilità di scarsa qualità possono essere considerate fattori che favoriscono infortuni e lesioni da sovraccarico.

Nel mondo della medicina dello sport circolano con insistenza altre falsità, come le soglie del lattato, l'utilizzo dell'età del praticante per determinare la sua frequenza cardiaca ottimale in allenamento, lo sport come fattore contro l'obesità e altro ancora. Come al solito, è consigliabile verificare le proprie fonti di informazione, oppure... consultare il proprio medico dello sport!

*Dr.med. Peter Jenoure,
Clinica Ars Medica, Centro Medico, Manno*