

Benessere

Il meccanismo
Così il cervello
si protegge dalle alte
temperature

La sensibilità termica si divide in cutanea e centrale. «A livello cutaneo abbiamo due tipi di sensori: per il caldo e per il freddo», precisa Cerri. «Il cervello, nell'Area preottica, li integra con le informazioni che giungono dall'interno del corpo e a questo punto i termoeffettori, che condizionano produzione o dispersione di calore, possono attivarsi in funzione di quanto sia significativa l'azione richiesta. Se, ad esempio, la giornata è solo un po' calda, sarà il centro che controlla

l'afflusso di sangue alla cute ad attivarsi: aumentando il flusso ematico diretto a questo distretto, crescerà anche la dispersione di calore nell'ambiente a difesa della temperatura corporea. Se il caldo fosse molto e addirittura il cervello iniziasse a scaldarsi, il sistema nervoso centrale attiverà tutte le sue difese per evitare l'ipertermia: vasodilatazione cutanea, sudorazione, sonnolenza e riduzione del metabolismo, associati alla ricerca di ambienti più freschi».

L'allenamento nelle giornate calde e umide

Come gestire una situazione che non solo fa sentire di più la fatica, ma mette anche sotto stress il cuore in modo importante

di **Anna Fregonara**

È noto quanto sia più faticoso allenarsi nelle giornate calde e umide. Per recuperare più in fretta ci si potrebbe ispirare ai soldati americani che ai tempi di «Desert Storm» inserivano in una specie di «forno freddo», per pochi minuti, le mani per far scendere di temperatura rapidamente anche il resto del corpo. «Un trucco che agisce sui distretti a elevata dispersione termica, cioè le mani e i piedi e che non dà il tempo ai sistemi di difesa contro il freddo di attivarsi»,

mance, può risentire della minor quantità di sangue disponibile e quindi il cuore cercherà di aumentare il suo lavoro in modo compensatorio, accelerando la propria frequenza di contrazione, un meccanismo che può essere efficace solo fino a un certo punto. Questo sbilanciamento funzionale è accentuato dalla disidratazione dovuta all'eccessiva sudorazione».

Consigli pratici

Per far sì che l'allenamento sia efficace, la prima regola è

quindi acclimatarsi. «Ciò significa ridurre i carichi di lavoro rispetto al solito, aumentare gradualmente l'esercizio per abituarsi al calore e all'umidità, cosa che può richiedere 2-3 settimane», raccomanda Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana. «Il programma, con i più idonei incrementi che possono essere da 1 minuto a 10 minuti al giorno in più, va personalizzato in base ad età, sesso,



Utile l'assunzione di acque minerali ad alto tenore salino

eventuali patologie e grado di allenamento del soggetto. Questa strategia riduce i rischi di colpi di calore e di disidratazione. Un organismo acclimatato può espellere fino a 4-6 litri di sudore ogni ora quando la temperatura am-

bientale sale notevolmente. Meglio comunque allenarsi all'aperto nelle ore meno calde del mattino o in palestre climatizzate. Gli indumenti tecnici, infine, aiutano la dispersione del calore diversamente dal cotone».

Quanto bere

«Se l'allenamento dura circa un'ora è possibile non bere durante lo sforzo, specie se si parte ben idratati e, al termine, sorseggiare acqua fresca ogni quarto d'ora fino a reintegrare le perdite che possono essere quantificate pesandosi prima e dopo l'attività. In caso di allenamento di lunga durata è importantissima una preidratazione già dal giorno prima e poi continuare a bere modeste quantità (150-250 ml) di liquidi durante lo sforzo, ogni 20 minuti circa. Utile anche l'assunzione di acque minerali ad alto tenore salino contenenti calcio, potassio, magnesio e sodio e, in alcuni casi, assieme all'acqua è consigliabile assumere sali minerali. Una regola è uguale per tutti: bere prima che compaia la sensazione di sete».

«Cibi e bevande freddi possono donare un breve sollievo, ma se sono molto freddi possono mandare un segnale contraddittorio al cervello che può pensare di dover aumentare la produzione di calore invece di diminuirla», precisa infine Cerri.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Se la fatica è prolungata è importante idratarsi già dal giorno prima e poi continuare a farlo ogni 20 minuti

spiega Matteo Cerri, neurofisiologo e professore all'Università di Bologna. Al lato pratico, quindi, mettere in acqua gelida le mani quando siamo accaldati dopo una corsa, per esempio, ci fa stare meglio in poco tempo. Un rimedio che va in soccorso al nostro sistema di raffreddamento che si basa sull'evaporazione del sudore. «La quantità di vapore acqueo che può evaporare dal nostro corpo dipende da quanto ne è già presente nell'ambiente», chiarisce Cerri. «Se l'aria ne è satura, il sudore non può evaporare e il calore del corpo non riesce a disperdersi in modo efficace».

Squilibri termici

A questo disequilibrio termico si aggiunge, nel farci sentire di più la fatica, il sistema cardiovascolare, che è sotto stress. «Il cuore, infatti, deve continuare a sostenere la funzione dei muscoli che ricevono, però, meno sangue perché deviato verso la cute. Questa deviazione ha lo scopo di aumentare la superficie corporea utile agli scambi calorici e dissipare, così, più facilmente il calore in eccesso», spiega Roberto Pedretti, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'Ircs MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano) e membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione Europea di Cardiologia Preventiva. «Ovviamente l'efficienza della funzione muscolare, e quindi la perfor-

CISTIT ACT®



O ti senti così, o ti senti ACT.

Prova **CISTIT ACT FORTE**, l'integratore alimentare a base di **D-Mannosio** da betulla e **Cranberry** che favorisce la normale funzionalità delle vie urinarie. Disponibile in bustine per un'azione **URTO** e in capsule.

14 BUSTINE **30** CAPSULE

LINEA ACT. LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO!

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.



In farmacia e parafarmacia

Distribuito da: **F&F s.r.l.** | 031 525522 | **LINEA-ACT.IT**

Rischi seri

Il colpo di calore da sforzo

In condizioni di caldo e alto tasso di umidità (umidità relativa >75%), gli atleti possono essere soggetti al colpo di calore da sforzo. «Nausea, mal di testa, vertigini o crampi possono indicare uno stress da calore non compensato dalla capacità di raffreddamento dell'organismo», precisa Pedretti. «È bene fermarsi, ripararsi dal sole, bere acqua o sport drink, togliersi gli indumenti possibili, sdraiarsi se si avvertono sintomi che possono preludere allo svenimento (stanchezza, giramenti di testa, visione offuscata), mettere un panno freddo su collo, ascelle e inguine. Nelle situazioni più serie il colpo da calore da sforzo è caratterizzato dal collasso: la temperatura interna è superiore a 40-40,5°C. L'assenza di segni neurologici distingue il colpo di calore da sforzo dal cosiddetto ictus da calore. Il raffreddamento rapido, entro 30 minuti, è la strategia più efficace per ridurre al minimo i rischi: indicati immersione in acqua fredda, rotazione ghiaccio/asciugamani bagnati. Raggiunta una temperatura ragionevole (per esempio, circa 39°C), andare al Pronto soccorso».

© RIPRODUZIONE RISERVATA