

Fermiamoci a sfatare qualche mito

Nelle scienze motorie (educazione fisica in generale) e nei singoli sport in particolare, siamo spesso legati a pregiudizi ed errori dettati dalla poca conoscenza di noi stessi e di conseguenza delle proprie esigenze. Liberiamoci da tali pregiudizi rendendoci conto di quanto siano sbagliati ed affrontiamo l'attività fisica con principi corretti.

Dopo ogni attività fisica è necessaria la doccia!?

Purtroppo questa sana usanza è poco favorita nell'attività scolastica, per mancanza di tempo o per mancanza assoluta di docce disponibili. Si consiglia quindi, prima di indossare indumenti asciutti l'uso di un asciugamano di spugna onde asportare le tracce di sudore dal corpo. Ricordarsi anche dei piedi, fateli respirare e cambiate le scarpe.

La normale pulizia dei denti, viso, mani, dovrà essere affiancata quotidianamente dal bagno o dalla doccia e dalla sostituzione della biancheria intima (mutanda mutandis). Il corpo per poter stare al meglio ha bisogno di un giusto riposo; tale riposo dovrà essere di almeno 8 ore giornaliere. Si consiglia, al fine di favorire una più corretta posizione della colonna vertebrale, utilizzare materassi adatti, non troppo duri o troppo molli ma che accolgono bene tutto il corpo mantenendolo senza tensioni o affossamenti.

ERRATO Ingerire zucchero prima dello sport di energia	CORRETTO Ingerire zucchero prima dello sport fa più male che bene
---	---

Attenti studi di fisiologia hanno provato che lo zucchero ingerito prima di una gara o di un allenamento viene spinto negli organi destinati a immagazzinarlo creando un ulteriore ed inutile lavoro nell'organismo già sottoposto a sforzo. Lo zucchero preso in più non fornisce mai energia in più.

ERRATO Evitare alcuni cibi prima dello sport	CORRETTO Nessun cibo è vietato prima dello sport
---	---

Prove eseguite su atleti, ai quali sono stati fatti ingerire cibi ritenuti proibiti (cibi pesanti, piccanti ecc.), hanno dimostrato che tali alimenti, assunti prima dell'attività sportiva, non influenzano negativamente i risultati e il benessere fisico. Non bisogna confondere la quantità con la tipologia. E le abitudini alimentari di una persona hanno importanza (Es. Nel video delle olimpiadi di Roma del 1960 [Istituto Luce] dove ancora il mondo aveva differenze alimentari molto accentuate, ogni nazione aveva nello staff a seguito degli atleti i propri cuochi che si preoccupavano di reperire gli alimenti e la modalità di preparazione adatti agli usi e abitudini del paese di provenienza). Per alcuni aspetti l'assimilazione dei cibi è anche legata alle abitudini. Si pensi solo che chi non beve latte per molto tempo corre il rischio di perdere la capacità di digerirlo e se uno decide di reinserirlo nella propria dieta deve farlo gradualmente e in quantità minime per consentire all'apparato digerente di adattarsi e non sempre ci riesce.

ERRATO Non bisogna mangiare prima di nuotare	CORRETTO Si può nuotare dopo aver mangiato
---	---

Come sia nata questa storia non lo sapremo mai. La teoria che impone di non mangiare prima di nuotare sostiene che la digestione richiama maggior quantità di sangue a livello intestinale; perciò quando si comincia a fare del movimento il cuore è sottoposto ad uno sforzo eccessivo. La verità è che una volta che si comincia a fare del moto l'afflusso del sangue verso l'intestino si riduce notevolmente in quanto viene convogliato verso i muscoli. Tutto quello che vi può capitare se fate dello sport dopo mangiato è una fitta al fianco. Con questo non vogliamo consigliarvi di mangiare un pranzo natalizio prima di prendere parte ad una gara di nuoto ma potrete certamente sguazzare fin che volete in una piscina riscaldata. Come non ricordare le gare perduranti in acqua, ad esempio la 24 di ore pinnato, dove si può percorrere in quelle ore distanze nuotate sopra i 50 km. Ma nel periodo della gara, (come del resto anche nelle prove di durata nella corsa, sci di fondo, ciclismo ecc...), gli atleti vengono rifocillati addirittura mentre continuano a nuotare girati sul dorso. La digestione del cibo è legata alle abitudini alimentari e anche in parte alla temperatura dell'ambiente ma ciò che è più significativo è non eccedere nella quantità.

ERRATO Più proteine rendono forti	CORRETTO Proteine in più non servono a nulla
--	---

Tanti atleti ne sono convinti e tanti venditori di alimenti supplementari sono felicissimi di incoraggiarli. Le proteine supplementari sono, pertanto, denaro buttato. Il nostro corpo ha riserve enormi e capacità di adattamento straordinarie. Esperimenti dimostrano che l'organismo ha tali riserve di proteine e di grassi che non ha bisogno di razioni supplementari. Non c'è una superdieta per il superrendimento. Inoltre per la digestione delle proteine i reni hanno un ruolo attivo per liberare composti azotati (NH) e una assunzione scriteriata di proteine manda in sovraccarico l'attività dei reni e questo è altamente sconsigliato. E' interessante ricordare come da circa il 1984 (John Vane – lavori sui meccanismi di funzionamento dell'acido acetilsalicilico [aspirina]) con la scoperta di alcuni tipi di elementi ormonali che in precedenza non si conoscevano l'idea che siamo immersi e soggetti agli ormoni

Fermiamoci a sfatare qualche mito

è giunta anche in relazione al tipo di scelte alimentari. A seconda della tipologia di alimenti alcuni autori (B. Sear) hanno evidenziato la presenza di quelli che chiamano “ecosanoidi positivi” che permettono di mantenere un equilibrio energetico ottimale con la migliore salute e sensazione di benessere. Questa interpretazione dell'alimentazione come stimolazione ormonale oltre che a valorizzare elementi come gli omega3 ha variato la percentuale classica nella dieta della presenza delle proteine aumentandola dal 15 % al 20-30%. Ricordo che non si può ingerire troppe proteine sovraccaricano il lavoro dei reni e non è consigliabile. Specialmente se non si è seguiti da un bravo dietologo sportivo prima di arrivare ad eventuali supplementi additivi è il caso di migliorare la dieta naturale che è il modo più efficace di alimentarsi. A seconda dell'attività sportiva di potenza o velocità o resistenza si arriva a supplementare la dieta alimentare da 1-2 gr di proteine sintetiche per Kg. al giorno .

[RIPRENDERE L'ARGOMENTO DAL LIBRO pag da 516 a 529 (Alimenti Nutrienti; Il fabbisogno energetico; Fabbisogno plastico rigenerativo; bioregolatore e protettivo; Idrico; Metabolismo energetico; Un dieta equilibrata)]

ERRATO Dormire molto prima dello sport ridà energia	CORRETTO Dormire molto non fa recuperare energia
---	--

Non si può immagazzinare il sonno e nemmeno recuperarlo: se cercate di farlo dormendo dodici ore sarete peggio che se ne avete dormite otto. Il riposo a letto ha un grande effetto rilassante ma oltre le 8 ore non fa recuperare energia. Restare a letto per mezza giornata o più di otto ore porta ad un progressivo indebolimento, infatti tutte le funzioni del corpo rallentano. E' stato calcolato che una persona rimasta inattiva per tre giorni perde il 5% della sua forza. E' evidente, non siamo fatti per immobilità. Lo sa bene chi ha avuto arti ingessati, bastano tre settimane per scoprire, una volta tolto il gesso, che i muscoli sono spariti e le articolazioni hanno perso la loro mobilità e è necessario riabilitare gradualmente e a volte con dolore le articolazioni, in genere il tempo necessario per riprendere il movimento è maggiore del tempo dell'immobilità subita. Ancora più tempo ci vuole nella rieducazione in modo da tornare alla tonicità della muscolatura precedente all'immobilità forza. Inoltre ad esempio per le caviglie sarà il caso di fare ginnastica propriocettiva perché il sistema nervoso riesca a riprendere reale possesso della zona immobilizzata . Situazioni di perdita di forza avvengo anche a chi vive in assenza di gravità, ci riferiamo agli astronauti. Una occasione di riflessione in più sulla necessità che ha il nostro corpo di vivere nel movimento contrastando la forza di gravità per mantenerci “funzionali”.

ERRATO Un lungo riscaldamento pre-gara favorisce un miglior rendimento	CORRETTO Un lungo riscaldamento nuoce al rendimento
--	---

Ci sono due ragioni che rendono controproducenti riscaldamenti prolungati e sudare:

- a) Impoveriscono le riserve nutritive
- b) La temperatura (calore) corporea(o) che provocano consuma parte dell'energia necessaria per la gara

Certamente se avete intenzione di passare dal riposo assoluto allo sforzo intenso in pochi secondi bisogna attivare la propria corporeità prima, viceversa questo potrebbe causare problemi di circolazione in direzione del cuore, con giramenti di testa e situazioni di malessere fisico. Quello che dovete fare è aumentare gradualmente l'attività per partecipare ad una partita, fare esercizi di riscaldamento fino a sudare è inutile e anche nocivo. Mentre se viene richiesto il massimo sforzo possibile la massima forza disponibile istantaneamente all'inizio della gara è necessario certamente aumentare i livelli di richiesta energetica ma con la grande attenzione a non depauperarne le riserve utili. Es. nelle partite di rugby c'è la necessità di attivare bene tutti i sistemi prima che inizi l'incontro ma senza affaticare, quindi dopo esercizi callistenici (di scioglimento generale) attivare la forza con impulsi gradualmente fino a intensità massimale ma per periodi brevissimi pause lunghe per evitare come detto di depauperare le energie per la partita.

ERRATO Sudare molto mette in forma	CORRETTO La “forma” non dipende dal sudore perso
--	--

La regola base degli allenamenti è di evitare, quando è possibile, di grondare sudore. Perdere calore costa energia e questa energia viene consumata dall'attività delle ghiandole sudoripare: si trovano a milioni sotto la pelle e impiegano energia per secernere sudore. La seconda perdita di energia avviene a livello del sistema cardiocircolatorio. Quando la cute si riscalda, i capillari che irrorano l'epidermide si dilatano e la maggior parte del sangue viene attratta alla superficie del corpo. Questo priva i muscoli di parte del sangue di cui hanno bisogno. Se consumate energia in questo modo non ne avrete molta per eseguire l'esercizio; dunque toglietevi gli indumenti che vi fanno sudare. Esempi del "vestirsi a cipolla" cioè a strati, di adattare l'abbigliamento a seconda della temperatura esterna, in inverno attenzione a scoprirsi e ricoprirsi a seconda degli ambienti. Non sono i vestiti che scaldano noi ma siamo noi che li riscaldiamo. Se tremate dal freddo attivatevi facendo movimento in modo da aumentare la produzione di calore e stare poi bene. L'attenzione a scoprirsi e raffreddarsi se si ha la febbre, sopra i 40 gradi iniziano a cuocere le proteine delle quali siamo fatti. Utilizzare la spugna e non lasciare sulla fronte tessuti umidi perché in giro di poco si riscaldano e non servono più. Con pugne bagnate da passare in tutto il corpo e mettere polsi e zone con arterie superficiali nell'acqua fredda .

ERRATO Coprirsi mentre si suda	CORRETTO Coprirsi dopo aver smesso di sudare
--	--

È insensato prolungare il calore chiudendolo in un indumento. Dopo esercizio che vi ha fatto sudare, aiutate il corpo a tornare nel

Fermiamoci a sfatare qualche mito

suo stato normale con un abbigliamento leggero e asciutto. Quando non avrete più caldo e avrete smesso di sudare coprirsi per evitare di sentire freddo. Attenzione ad non indossare indumenti che non permettono la termoregolazione, in genere tessuti di derivazione artificiale, tranne quelli fatti apposta per far traspirare. Esempi della capacità di termoregolazione si trovano nel sostare a temperature elevate tipo nella “sauna finlandese” o nel “bagno turco”. La sauna finlandese e il bagno turco fanno accumulare calore che consente di provarsi in notevoli sbalzi di temperatura. Questa variazione termica è una forma di “ginnastica” dei vasi sanguigni e di rilassamento generale di tutto il corpo, nonché di benefici respiratori.

ERRATO	CORRETTO
Fare la doccia fredda dopo la calda fa bene	Fare la doccia fredda dopo la calda è dannoso

Una doccia fredda dopo quella calda è inutile; non solo non è piacevole sottoporsi a queste torture ma si potrebbe mettere in pericolo la vita stessa (In casi veramente estremi con situazioni cardiocircolatorie difficoltose). L'acqua fredda provoca una costrizione dei vasi del cuore oltre che della pelle, ostacolando la normale circolazione. Ricordiamoci comunque che per la termoregolazione ciò che conta è se si ha o meno calore da disperdere e soprattutto in notevole quantità (Come detto con l'esempio della sauna) quindi se avete un gradiente di calore positivo rispetto alle nostre necessità di termoregolazione potete casomai fare prima la doccia fredda e poi la calda. Non il viceversa finire con la fredda dopo la calda.

ERRATO	CORRETTO
Non fare sport al sole di mezzogiorno	Fare sport a qualsiasi ora

In realtà il momento più sicuro per fare dello sport in una giornata di sole è a mezzogiorno quando il sole è a picco. Limitatamente al problema del sole per ripararsi dai raggi ultravioletti non occorre altro che un cappello, mentre a metà mattina o a metà pomeriggio non c'è modo di proteggere il corpo dall'esposizione dei raggi solari che arrivano obliqui. Questo mito da sfatare è chiaramente e solamente riferito all'idea del sole a picco considerato un tabù per gli allenamenti meridiani. Se si ha una limitata disponibilità di tempo per allenarsi, andare a correre nell'ora della pausa pranzo non crea alcun problema. Mentre se si ha più tempo a disposizione per allenarsi, la sera o la mattina presto è certamente consigliabile perché più fresco in estate. Allenarsi nelle ore calde diventa più difficoltoso perché i sistemi deputati alla termoregolazione sono fortemente attivati.

ERRATO	CORRETTO
Le ragazze che fanno perdono di femminilità	Le ragazze che fanno guadagnano di femminilità

Le ragazze che fanno sport diventano più femminili, aumentano la loro vitalità; sono più flessuose, si muovono con maggior vigore e sviluppano il senso di rilassamento che hanno gli atleti. Viceversa alcuni pensano vi sono sport che modificano la femminilità in mascolinità. C'è da ricordare che non è lo sport che trasforma le persone nella biologia e quindi nemmeno la femminilità o la mascolinità.

Non è il basket che fa crescere le persone di più, magari sopra i due metri di altezza, è il contrario, per selezione, quelli i più alti sono favoriti e quelli più bassi vengono scartati. Essere più alti può significare fare più canestri e non essere stoppati, rilasciare la palla ad un'altezza maggiore con tragitto più breve e una probabilità più alta di fare canestro, sbagliare di meno e segnare più punti. Altro esempio, le spalle delle nuotatrici considerate a volte esagerate e di conseguenza una indicazione di riduzione di femminilità, sono dovute alla larghezza dello scheletro tra clavicola e spalla, caratteristica ossea che non è dovuta ad una crescita per aver nuotato molto, ma alla selezione naturale (Darwin) che ha favorito nelle nuotatrici chi ha le spalle più larghe, essendo più adatte a muoversi più velocemente nelle gare. La pratica fisica e l'efficienza motoria sono in grado di ottimizzare tutte le strutture fisiche, ma non svolgono uno stravolgimento genetico. Una corporeità che ha un tessuto muscolare tonico e un giusto rapporto con il tessuto adiposo è una corporeità più dinamica e sviluppata nelle sue potenzialità ottimali, quindi più bella.

ERRATO	CORRETTO
Muscoli possenti danno maggior forza	Muscoli possenti non sempre danno maggior forza

È dimostrato che si può diventare più forti senza ingrossare i muscoli, che si possono ingrossare i muscoli senza acquistare molto in forza e che quella della muscolatura voluminosa non è poi una gran buona idea. Salvo le persone che hanno bisogno di un corpo massiccio per contrapporlo a grossi pesi, per la normale pratica sportiva, una grossa massa muscolare non è determinante ai fini del rendimento sportivo. Ogni muscolo è costituito da tante parti (unità motorie) che possono anche non essere attive. Con gli esercizi di alta intensità e di breve periodo si tende a far attivare tutto il muscolo ed ad aumentare di conseguenza la forza senza che ne aumenti troppo il volume. Semplicemente imparando ad usare bene i muscoli che già si hanno. Le ballerine sono l'esempio di una grande forza e mobilità insieme, ma anche la ginnastica artistica, la ritmica, l'attrezzistica, il parkour, il crossfit, ecc... sono tutte attività funzionali di forza e potenza. Attività che non mirano a raggiungere volumi muscolari massimi, contrariamente ai culturisti che hanno nella crescita delle masse muscolari il loro obiettivo principale. A volte esercizi di potenziamento tesi ad aumentare il volume muscolare, riducono i picchi di forza e le velocità massime raggiungibili. Inoltre l'abitudine a non compiere movimenti nella totalità dei gradi articolari limitando l'escursione dei movimenti articolari riducono le capacità di allungamento dei muscoli e aumentano la goffaggine dei movimenti, facendoli sembrare delle persone “ingessate” nelle proprie masse muscolari.