

NEVE E GELO AUMENTANO IL RISCHIO INFORTUNI CIBO E ABBIGLIAMENTO LE VARIABILI "AMICHE"

10 Febbraio 2012

L'AQUILA - Veri nemici dello sport, in questi giorni di maltempo neve e gelate "attentano" la salute degli atleti di tutte le discipline.

Con temperature sotto lo zero e cambi repentini di campi di allenamento, dall'erba naturale al sintetico, il rischio infortunio è notevolmente maggiore.

In soccorso degli sportivi, professionisti e dilettanti, rimedi semplici ma efficaci, come un'alimentazione adeguata e un abbigliamento mirato.

Un "raddoppio di marcatura" che riesce a sconfiggere anche l'influenza che, in questi periodi, è sempre dietro l'angolo.

Interpellato da *AbruzzoWeb*, il medico dello sport, Francesco Bizzarri, teramano di nascita, ma ormai aquilano di adozione, dispensa consigli a chi, anche nei giorni più freddi dell'anno, non vuole o non può rinunciare a scendere in campo.

"Il freddo - spiega Bizzarri - è un nemico terribile per gli infortuni perché i campi ghiacciati fanno sì che l'atleta non sia sul campo in modo perfetto. La cosa vale per il calcio quanto per il rugby. Basti pensare alla scivolata di mercoledì di Thiago Silva sul terreno ghiacciato nella partita Milan-Juventus (terminata 1-2 ndr) nella semifinale di andata di Coppa Italia".

"Con la temperatura sotto lo zero - continua - occorre effettuare un buon riscaldamento prima della gara. Bisogna coprirsi bene e indossare pantacalze per proteggere i muscoli della coscia".

La prevenzione passa anche per l'alimentazione che deve essere sì maggiore, ma senza andare ad alterare il "peso forma", croce e delizia degli atleti professionisti.

"Bisogna difendersi dal freddo - dice il dottor Bizzarri - ingerendo una quantità maggiore di carboidrati, ma il quantitativo non deve essere eccessivo. Con i movimenti in condizioni climatiche molto rigide le calorie si bruciano più in fretta, quindi bisogna mangiare di più".

La lente di ingrandimento si sposta sui campi di allenamento: se da un lato la maggior parte delle formazioni dell'Aquilano sono costrette a svolgere una preparazione "sperimentale" in palestra, dall'altra club professionistici abruzzesi con maggiori risorse a disposizione si rifugiano sul sintetico, da sempre caratterizzato da pro e contro.

"Dopo la copiosa nevicata - afferma Bizzarri - all'Aquila praticamente nessuno si allena all'aperto. Si è alla ricerca di campi al coperto per far allenare gli atleti. Chi continua ad allenarsi fuori deve coprirsi bene con un vestiario adeguato perché il sudore che resta addosso può essere dannoso anche dal punto di vista dell'influenza, che in un periodo come questo è in agguato tanto quanto il rischio di infortuni".

"L'atleta - aggiunge sul passaggio dal campo in erba o in terra battuta al sintetico - deve modificare anche l'abbigliamento e le scarpe perché svolge la preparazione in una situazione particolare. Ovviamente sta nella bravura del proprio allenatore e del preparatore atletico predisporre al meglio la squadra ai cambiamenti di clima e di terreno".