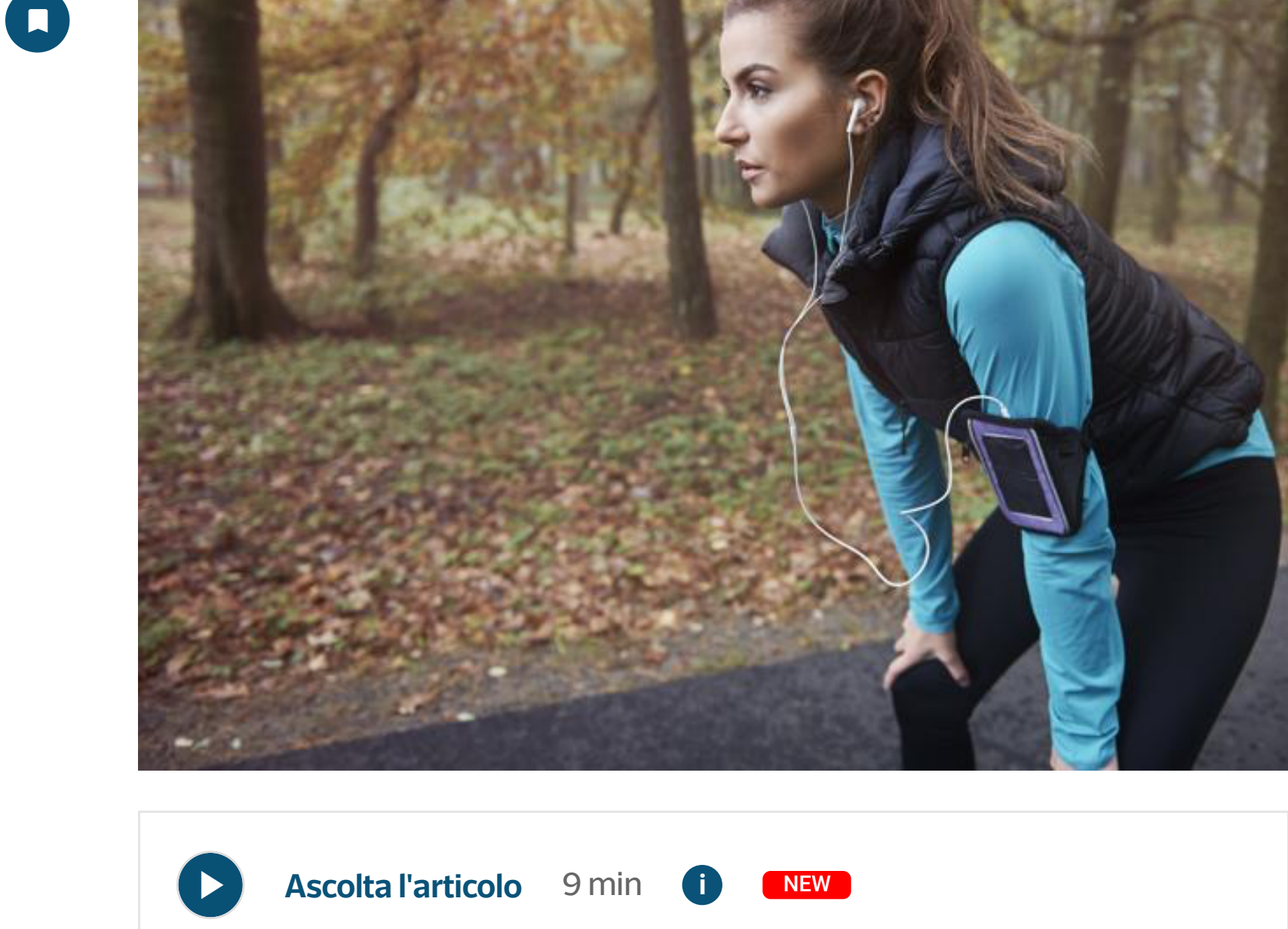


IL NUMERO DI GENNAIO È ANCORA IN EDICOLA. FINO AL 21 FEBBRAIO COOK IL MENSILE DI CUCINA DEL CORRIERE DELLA SERA ACQUISTA IN EDICOLA

Come allenarsi in autunno con il freddo? Sei consigli pratici per farlo nel modo giusto

di Anna Fregonara

Le strategie per continuare a svolgere attività sportiva all'aperto. E non è vero che ci si ammala allenandosi al freddo: il sistema immunitario viene invece rinforzato



Ascolta l'articolo 9 min

Ammettiamolo. Quando in autunno iniziamo a vedere la temperatura abbassarsi, per molti il primo istinto è avere meno voglia di allenarsi all'aperto. È naturale. «Il freddo è uno storico nemico della vita. Specialmente per noi mammiferi, "ancorati" a una temperatura corporea di 37°C circa», esordisce **Matteo Cerri**, neurofisiologo e professore all'Università di Bologna. «Più siamo al freddo, infatti, più dobbiamo utilizzare risorse energetiche per scaldare il nostro corpo. L'attività fisica, pur essendo anch'essa un modo per generare calore, richiede **molta energia** per cui il nostro cervello, istintivamente, ci suggerisce di stare attenti a quanta ne usiamo». Così preferiamo stare al chiuso.

Perché abbiamo meno voglia

A influire sulla svogliatezza di uscire e praticare attività fisica ci sono anche altri fattori. «La riduzione delle ore di luce abbassa la possibilità di allenarsi prima e dopo l'orario di lavoro. Allenarsi al buio o con le luci artificiali, infatti, limita non solo il piacere di stare in mezzo al verde e vedere il paesaggio circostante. **La luce agisce direttamente sull'umore**, sulla lucidità, sui tempi di reazione, sulla quantità e sulla qualità del sonno ed è indispensabile per l'equilibrio psico-fisico. Riducendo gli allenamenti all'aperto diminuisce la produzione di **endorfin e**, gli ormoni del buonumore, e la possibilità di esporsi ai raggi ultravioletti indispensabili per la produzione della **vitamina D**. Da tutto ciò deriva una maggiore pigrizia e una minor motivazione ad allenarsi all'aperto», spiega **Gianfranco Beltrami**, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana che suggerisce **6 consigli pratici per vincere la «paura» da freddo**.

1. Abbigliamento a strati. «Scegliere **indumenti tecnici traspiranti** come maglie intime di microfibra per far respirare la pelle e quindi eliminare l'umidità e mantenere il calore del corpo. Se necessario indossare uno strato intermedio più caldo, di pile o di lana. Specie in montagna, completare con un giubbino leggero termico traspirante antivento. Aggiungere e togliere gli strati a seconda delle necessità. **Evitare il cotone che assorbe il sudore e raffredda il corpo**. Molta attenzione andrà posta nel **proteggere dal freddo** le zone più sensibili come il **capo, le mani e i piedi**. Utilizzare quindi copricapo, guanti, scaldacollo, calze calde, magari di lana, e scarpe giuste per le condizioni atmosferiche. Per le gambe, l'ideale è una **calzamaglia termica** in materiale traspirante. Evitare di rimanere al freddo una volta terminato l'esercizio e cambiarsi subito gli indumenti bagnati di sudore». Come diceva Alfred Wainwright, autore britannico di guide escursionistiche, «non esiste il maltempo, ma solo un abbigliamento inadeguato».

2. Idratarsi. «Al freddo lo stimolo della sete viene percepito meno e quindi **non si beve abbastanza**. Questo accade perché per ridurre la perdita di calore, il flusso del sangue in periferia diminuisce senza che però il cervello si accorga di questa riduzione. Questo determina una minore secrezione dell'ormone **vasopressina** e, di conseguenza, **i reni rallentano la produzione di urina** e lo stimolo della sete arriva a diminuire fino al 40%. Per questo il consiglio è di **bere in maniera continuativa**, anche quando lo stimolo fisiologico della sete viene meno. Quanto bere? La quantità di liquidi da introdurre varia in base all'intensità e alla durata dell'allenamento e in base alla quantità di sudore prodotto. In generale lo sportivo dovrebbe effettuare una **pre idratazione se lo sforzo dura più di un'ora**, continuando a bere durante l'esercizio per compensare le perdite. La disidratazione può causare affaticamento precoce, debolezza e **crampi muscolari**, vertigini, ridotta capacità di concentrazione, minore resistenza alla fatica e **aumento della frequenza cardiaca**, tutte condizioni che peggiorano la performance».

3. Mangiare vario. «L'alimentazione è bene che sia varia ed equilibrata in modo da introdurre tutti i nutrienti necessari per far fronte al dispendio energetico. È giustificato mangiare un po' di più quando ci si allena al freddo. L'entità del maggiore apporto calorico varia a seconda della durata e dell'intensità dell'esercizio e della temperatura esterna».

4. Quanto allenarsi. «È fondamentale rispettare il proprio fisico e aumentare gradualmente il lavoro, **evitando carichi eccessivi sia di durata sia di intensità**, favorendo il **recupero con un riposo ristoratore**. Il consiglio è di allenarsi almeno tre volte alla settimana con una durata variabile a seconda del grado di preparazione, della temperatura esterna e delle condizioni climatiche perché vanno tenuti in considerazione anche vento e umidità. Le persone più allenate possono praticare anche tutti i giorni, sempre se vi sia la certezza di avere recuperato bene tra una seduta e l'altra. **Non uscire in caso di temporale**».

5. Respirare con il naso. «Respirando con la bocca le mucose si seccano di più e impurità e batteri raggiungono i polmoni senza alcun filtraggio preventivo. Al contrario, respirando con il naso, **l'aria viene filtrata, umidificata e riscaldata**. Per temperature molto basse l'utilizzo di una sciarpa leggera o di un passamontagna davanti a naso e bocca aiuta a raccogliere l'umidità e a riscaldare un po' l'aria prima di inalarla. In inverno sono da **preferire gli sport di resistenza** come **jogging, sci di fondo ed escursionismo** in cui lo sforzo resta costante perché si respira in modo meno veloce».

6. Stretching. «Non è consigliabile farlo a freddo, prima di iniziare l'allenamento. Meglio un buon riscaldamento per portare muscoli e tendini alla giusta temperatura. **Il freddo è un fattore vasocostrittore**, cioè impedisce l'ottimale afflusso del sangue ai tessuti muscolari e, quindi, diminuiscono anche tutte quelle sostanze che rendono i muscoli elastici e pronti a contrarsi per fare attività fisica. In linea generale, con **15 minuti di riscaldamento fatto in modo graduale**, si può **allontanare di molto il rischio di infortuni**. Una breve fase di attivazione può comprendere una corsetta leggera di pochi minuti seguita da esercizi di stretching dinamico che permette di allungare i muscoli con movimenti controllati vicini a quelli dell'attività che andiamo a fare, come slanci o oscillazioni delle braccia, leggere torsioni del busto e così via».

Come il nostro corpo reagisce al freddo

L'organismo sa adattarsi al freddo grazie all'aiuto del cervello che ci protegge con una gerarchia di interventi. «Per prima cosa, riduce la quantità di sangue che circola nella cute, in particolare in mani, piedi e viso», precisa il neurofisiologo Cerri. «In queste regioni, infatti, il sangue caldo si trova molto vicino, quasi a contatto, con l'ambiente freddo e si genera un flusso di calore che esce dal corpo». È un meccanismo di difesa molto economico e che possiamo osservare di persona in inverno, quando sentiamo le nostre mani molto più fredde del nostro corpo». Se questa strategia non è sufficiente, il cervello attiva due altre difese le quali, però, hanno un costo in termini di metabolismo. «Si attiva infatti una risposta metabolica che coinvolge più organi, tiroide, tessuto adiposo bruno, cuore, tessuto adiposo bianco, fegato. L'obiettivo è generare **calore metabolico**. Se la nostra esposizione al freddo diventa cronica, è il sistema che l'organismo usa per adattarci al freddo, in quanto si può potenziare significativamente», prosegue Cerri. «L'altra strategia di difesa è ricorrere al **brivido**, ossia a una particolare attività muscolare che genera calore tramite lavoro meccanico. È anch'essa molto costosa e, in più, compromette la mobilità fine. Basti pensare, per esempio, a quando battiamo i denti per il freddo per cui facciamo fatica a parlare. Queste risposte sono a carico del Sistema Nervoso Autonomo, ma, ovviamente, il cervello può anche utilizzare una regolazione comportamentale per difendersi dal freddo: cercare un luogo caldo e aspettare lì che la temperatura esterna aumenti».

Un mito da sfatare

Infine, sfatiamo una credenza. **Non è vero che ci si ammala allenandosi al freddo**. «Spesso è il contrario e molte persone osservano che quando iniziano a praticare attività fisica **si riducono le malattie di origine virale o batterica** nei mesi invernali», conclude il medico dello sport Beltrami. «Questo perché l'**esercizio fisico**, correttamente eseguito, ha l'**effetto di potenziare il sistema immunitario**. Sono solo gli **eccessi nell'intensità e nella durata dell'esercizio** o il mancato rispetto dei tempi di recupero tra un allenamento e l'altro che possono indurre un **sovrallenamento** indebolendo le nostre difese e causando **infezioni**».

Le tue notizie



Salute
Menopausa, quali sono gli esercizi giusti per mantenere le ossa sane



Motori
Suv finito fuori strada a causa del ghiaccio: salvato dai cavalli degli Amish. Il video



Spettacoli
Francesca Manzini: «Ho rischiato di morire, sono passata da 92 a 47 chili»

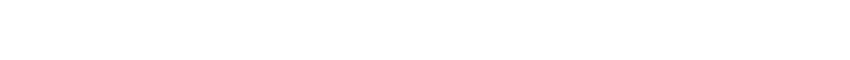
SCOPRI DI PIÙ

ALLENAMENTO IDRATAZIONE INVERNO RIPOSO

18 ottobre 2023 (modifica il 20 ottobre 2023 | 10:28)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

3 Leggi e commenta

DIZIONARIO DELLA SALUTE
Cerca il tuo organo/patologia



Tessuti muscolari e stampa 3D: creato in laboratorio un robot bioibrido che «cammina» robot bioibridi

Problemi cronicamente acuti di Luigi Ripamonti

L'aziendalizzazione non diventi anestetizzante di Alberto Scami

La formazione online non basta in chirurgia di Giampiero Campanelli

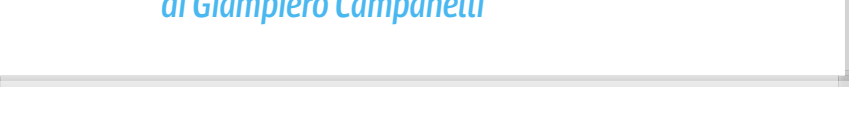
EDITORIALI & COMMENTI

Cerca il tuo organo/patologia

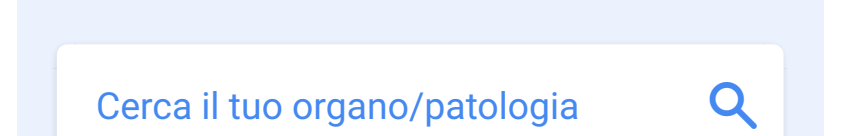
CERVELLO E NERVI CUORE, ARTERIE, VENE OCCHI ORECCHIO, NASO, GOLA FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO BOCCA E DENTI TRACHEA, BRONCHI, POLMONI RENI, VESCICA, VIE URINARIE OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI ORGANI GENITALI PELLE, UNGHIE, CAPELLI PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole SANGUE E LINFIA

SCRIVI ALLA REDAZIONE Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

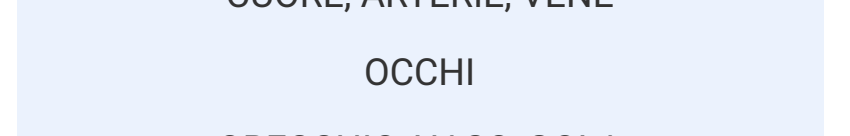
CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE



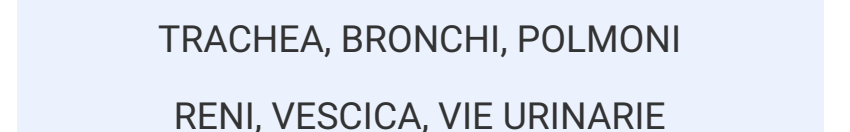
Salute
Quando il mal di pancia nei bambini non va banalizzato. I sintomi da sapere



Salute
Tumore ai polmoni, un nuovo farmaco fa «sparire» le metastasi e ferma la malattia



Salute
Problemi cronicamente acuti



Prime alla Scala
TEATRO ALLA SCALA
ASCOLTA IL PODCAST