

CHE FREDDO CHE FA!

Ultimo aggiornamento sabato 21 febbraio 2009

di Rodolfo Tavana
 Gennaio e Febbraio sono i mesi più freddi dell'anno. Chi ama la corsa lo sa bene, avendo sperimentato tutte le quotidiane difficoltà che il gelo ci offre. Per ogni cosa c'è rimedio e il primo in questo caso è quello di adattarsi progressivamente al cambiamento climatico. I problemi da affrontare sono diversi. Le vie respiratorie sono il primo bersaglio. Il perché è presto detto: la corsa implica il "fiatone" (iperventilazione) e, aumentando la quantità d'aria introdotta, le vie respiratorie sono esposte maggiormente al contatto col freddo, con le conseguenze che sappiamo dalla tosse stizzosa che termina dopo alcune ore ai malanni gravi (sinusiti, bronchiti, raffreddori, influenze etc.). Non meno delicati sono gli occhi che, irritati dall'aria gelata lacrimano durante la corsa, arrivando a procurarci disturbi visivi. Mani e piedi si fanno sentire quando la temperatura scende sotto i 0°C. Più le mani, dato che i piedi sono riparati dalle calzature. Nei casi limiti al dolore si affianca una bruttissima sensazione di anestesia. Lo stomaco ci può far soffrire o dare nausea durante le prove ad intensità media e intestino ci costringe a soste in toilette o, se siamo lontani da zone urbane, in boschetti riparati. Le orecchie, se non protette, si fanno sentire con dolore insistente nei primi 20' di corsa o anche oltre se ci troviamo in un ambiente ventoso. Le labbra e la pelle si screpolano lasciandosi fastidiosissime ferite. Parlo di adattamento progressivo. A tal proposito voglio citare un aneddoto. Nel novembre 2006 mi trovavo a Ginevra (Svizzera) per partecipare a una tavola rotonda sulla medicina dello sport. In quell'occasione feci conoscenza con un medico svizzero che mi confessò di correre da anni con i soli calzoncini (senza alcuna maglietta o tuta) sia in estate che in inverno! I presenti mi confermarono il fatto, avendolo incontrato mentre correva a torso nudo anche sotto abbondanti nevicate. Era un medico stimato da tutti e non presentava squilibri mentali. Gli chiesi pertanto di fornirmi spiegazioni di tale atteggiamento. Mi rispose con motivazioni più che scientifiche: "L'organismo si adatta basta fornirgli stimoli adeguati. Da quando corro scoperto non conosco raffreddori o influenza"; Il ragionamento non fa una piega. "L'allenamento prevede che, proponendo al corpo degli stimoli adeguati alle sue possibilità questo si adatti e la volta successiva sia pronto a sostenere lo stesso stimolo con maggiore facilità. E' il concetto insito nelle vaccinazioni: stimoli "ammalanti" di bassissima intensità, senza farci realmente ammalare, sono in grado di stimolare la produzione di anticorpi per quello specifico agente infettante. Non penso che il lettore debba seguire la strada del mio collega ginevrino, ritengo però,, debba progressivamente adattarsi al freddo, pagando un piccolo scotto nei mesi autunnali. Non copritevi alla prima foglia che cade con tute, cappelli, guanti e giacche a vento. Provate a prolungare nei mesi di settembre e ottobre l'allenamento in calzoncino e maglietta abituando in tal modo il corpo al freddo prima che questo diventi eccessivamente rigido. Non è così importante coprirsi durante la corsa, quanto piuttosto appena ci si ferma. A novembre inizierete a coprirvi di più, ma sarete ormai abituati e soffrirete meno inconvenienti.

13 TRUCCHI CONTRO L'INVERNO

1) Le vaccinazioni. Innanzitutto quella antinfluenzale (a ottobre, con richiamo al primo anno a fine novembre) e successivamente altri vaccini antibatterici che limitano notevolmente le complicazioni di banali raffreddori (sinusiti con mal di testa e raucedine)

2) Prima di iniziare a correre eseguire esercizi di stretching e potenziamento a carico naturale (addominali etc.) già nello spogliatoio. Preparerete muscoli e articolazioni a intraprendere la corsa già caldi potendo perciò "partire" a buon ritmo (quindi scaldandovi più rapidamente). Il metabolismo accelerato implica produzione di calore, quindi è utile accelerarlo in anticipo rispetto all'esposizione al freddo.

3) Non restare "aperto" al termine della corsa. Entrate subito in un ambiente caldo. "Ideale" sarebbe una palestra o una stanza libera per fare un po' di ginnastica. In sua mancanza va bene anche lo spogliatoio. Se correte nei boschi e non avete che la vostra automobile, mettetevi un giubbotto imbottito, fate due o tre esercizi di stretching "aperto" ed entrate in auto. Posizionate il riscaldamento ad un livello elevato e quando "interno" si è reso accogliente cambiatevi la maglietta asciugandovi il sudore con una salvietta. Riutilizzate la giacca della tuta o meglio ancora copritevi con un pullover di lana asciutto su cui rimetterete il giubbotto imbottito. Ripartite con "obiettivo" di raggiungere il più rapidamente possibile una doccia.

4) La doccia calda è indispensabile. Nei paesi nordici gli impianti sportivi sono dotati di doccia e sauna. Quest'ultima o in alternativa il bagno turco, è "ideale" per riscaldarsi, smaltire la fatica e prevenire il raffreddore. Il concetto che la sauna indebolisca è da sfatare. I corridori finlandesi hanno dominato il mondo del mezzofondo sino all'inizio degli anni '60 e la utilizzavano regolarmente dopo gli allenamenti invernali. "Importante" è di non rimanerci troppo a lungo e farla con regolarità. In sua assenza è valida la doccia calda, possibilmente a breve termine dalla fine della corsa.

5) Non correte senza coprirvi il capo. Il berretto di lana o il cappello in pile con visiera a paraorecchie, non deve mancare. La testa suda e non ha muscoli che lavorando producano calore. Quindi è indispensabile coprirla. Esistono poi degli speciali cappelli da corsa tipo passamontagna da utilizzare quando la temperatura è sotto zero. Coprono anche la bocca lasciando piccoli fori per poter respirare bene attenuando l'impatto col freddo. "Ultima" generazione è in neoprene e sono comodissimi nello sport.

6) Non correte senza calze. Il piede disperde molto calore. Se si corre nei boschi inoltre è ancora più facile che la scarpa si bagni ed è utile una calza che crei un po' di calore al piede.

7) Utilizzate guanti leggeri che, in caso di fastidio, dopo qualche chilometro potete mettere in tasca.

8) utilizzate occhiali da corsa con lente scura nei giorni soleggiati e chiara, tendente al giallo, in quelli piovosi o nebbiosi. Sembrano un optional insignificante ma sono utilissimi per proteggere gli occhi dal freddo e da altri agenti lesivi.

9) Tenete in borsa della crema idratante, vaselina e uno stick proteggi labbra. Prima e dopo la corsa è bene spalmare crema sulle superfici esposte, mettere burro di cacao sulle labbra e vaselina sotto e sul naso per evitare che le continue secrezioni nasali procurate dal freddo irritino la pelle.

10) Non uscite dallo spogliatoio con i capelli bagnati. "Ideale" è utilizzare un'asciugacapelli. Quelli a parete

sono più sicuri in alternativa portatevelo da casa.

11) Non correte nei primi tre giorni di raffreddore o, peggio ancora se avete la febbre. Non è vero che una sudata vi porti a guarigione, se mai indebolirete ulteriormente il vostro corpo allungando i tempi di recupero.

12) Se lamentate spesso disturbi all'apparato digerente indossate una panciera. Meglio quelle in neoprene che non scivolano durante lo sforzo, o quelle elasticizzate, con cotone contro pelle e lana all'esterno.

13) Non allenatevi se i percorsi sono ghiacciati. Una caduta può crearvi seri danni che potrebbero obbligarvi a lunghe soste.