

Lo sforzo fisico dell'atleta e la resistenza immunitaria.



Si è sempre detto che gli atleti che si sottopongono ad allenamenti intensi e competizioni sportive si trovano in una condizione di beneficio per la salute superiore rispetto a coloro che non praticano attività sportive.

Gli studi più recenti non evidenziano potenziamenti della resistenza alle malattie e, pertanto, nessun particolare miglioramento del sistema immunitario.

Anzi, si può affermare che i maggiori rischi di ammalarsi, gli atleti li corrono proprio nel periodo di più intensa preparazione o dopo una grande prestazione.

Numerosi studi svolti su atleti dopo lo sforzo fisico, evidenziano una modificazione dei valori ematici e questo rappresenta un primo segno di squilibrio immunitario.

Gli allenatori ben sanno che il super-allenamento porta alla riduzione dell'efficienza atletica e a un maggior rischio di contrarre infezioni, conseguenza che fanno sì che l'atleta debba rinunciare a progressi e risultati.

Tutto questo ci porta ad evidenziare quanto sia importante mantenere il sistema immunitario di un atleta efficiente, allo stesso modo in cui una preparazione fisica efficiente previene gli incidenti ai muscoli-scheletrici.

Lo stress non è soltanto fisico, ma anche psichico. Negli atleti di alto livello, i due meccanismi possono coesistere, considerando le forti pressioni emotive da superare.

Questi rischi si riducono notevolmente durante il periodo di riposo, per questa ragione sarebbe opportuno valutare i tempi di recupero e di ripristino del normale equilibrio immunologico successivi ad un periodo di preparazione intensa, al fine di poter meglio personalizzare un programma di allenamento.

Tuttavia possiamo dire anche che l'attività fisica moderata può dare un buon contributo alla resistenza alle infezioni.

Le infezioni di varia natura, per lo più virali ed interessanti le prime vie respiratorie vengono riscontrate maggiormente negli atleti praticanti il mezzofondo e la maratona a diversi livelli. Anche a livello amatoriale, durante i periodi di maggior allenamento per la preparazione della maratona, infatti, si possono manifestare segni di indebolimento immunitario quali Herpes labiale e malattie da raffreddamento.



LE DIFESE NATURALI
DELL'ORGANISMO

