

STILE DI VITA

SPORT E DOLORI MUSCOLARI: GLI ANTINFIAMMATORI SONO L'UNICA VIA?



Chi pratica sport agonistico o meno, chi solleva pesi o è impegnato in attività sportive “dure” può essere soggetto a infortuni di tipo muscolare, come strappi e stiramenti, oltre che a tendiniti e ad altre infiammazioni a carico del sistema muscolo-scheletrico. L'infiammazione può essere lieve o severa e la sua cura di breve o di lunga durata, quindi può tenere il soggetto o l'atleta lontano dal praticare sport anche per molto tempo.

In questi casi il medico somministra, di solito, farmaci antinfiammatori non steroidei (cosiddetti FANS) ed eventualmente il cortisone (secondo la diagnosi). Per infiammazioni non gravi o se non serve un'immediata guarigione, a volte è sufficiente il riposo e una “riabilitazione” prudente, ma può essere d'aiuto anche una specifica alimentazione; al contrario è meglio evitare l'assunzione incondizionata di antinfiammatori, che, sebbene non richiedano ricetta medica, non sono scevri da effetti collaterali.

Dolore muscolare: una pastiglia e via?

Quando si avvertono dolori muscolari, la reazione immediata è spesso quella di aprire il cassetto dei farmaci e prendere un antinfiammatorio, anche quando il dolore non è poi così intenso. Molti antinfiammatori sono acquistabili nelle farmacie senza obbligo di ricetta e sono ormai diventati una soluzione pass-par-tout per ogni tipo di dolore, intenso o leggero che sia.

Un recente studio pubblicato sulla rivista Lancet ha dimostrato che **l'uso prolungato di certi farmaci della famiglia dei FANS è associato a un aumento del rischio di infarto, ictus e morte per eventi cardiovascolari**. Oltre a ciò, se gli antinfiammatori vengono assunti senza l'avvertenza medica di prendere contemporaneamente dei gastroprotettori, possono causare ulcere peptiche e gastriti.

Gli alimenti antinfiammatori, un valido aiuto

Spesso s'ignora che l'alimentazione ha un ruolo significativo nei processi infiammatori. Una serie di nutrienti sono in grado di contrastare i processi infiammatori sia perché rafforzano il sistema immunitario sia perché alcuni proteggono le cellule in generale. Questi nutrienti si trovano soprattutto nei pesci (molluschi e crostacei non sono pesci), nella frutta e nella verdura, che presentano particolari sostanze protettive e antiossidanti. Un' [equilibrata alimentazione](#) fornisce anche questi nutrienti che, rinforzando le difese dell'organismo in generale, entrano anche in funzione dopo un infortunio.

Gli omega 3 e la loro “battaglia”

Varie ricerche hanno dimostrato che **gli acidi grassi polinsaturi omega-3, contenuti soprattutto nei pesci “grassi” come salmone, tonno, sgombero, sardina, anguilla ecc.**, ma anche nell'olio di oliva e nelle noci, **hanno un effetto antinfiammatorio**. L'azione antinfiammatoria è esercitata soprattutto da un particolare acido della serie omega 3, l'EPA (acido eicosapentaenoico): L'EPA, collocandosi sulle membrane esterne delle cellule del nostro corpo, ostacola il deposito e il rilascio, da parte delle stesse membrane, dell'acido arachidonico (AA), che ha invece una funzione pro-infiammatoria e di acutizzazione del dolore. Per questo si può dire che gli acidi grassi omega-3, una volta assunti con la dieta, arrivano a “lottare” per guadagnare il loro posto all'interno delle membrane cellulari e una volta “guadagnato il posto” esercitano una netta risposta antinfiammatoria.

Gli antiossidanti: contro l'infiammazione e contro i radicali liberi

Frutta e verdura aumentano la produzione di ossido nitrico (ON), una molecola presente nel nostro corpo che, oltre ad essere coinvolta nella regolazione della pressione arteriosa e dell'ossigenazione dei tessuti, **regola l'attività di un enzima (NADPH ossidasi), importante per la riduzione del processo infiammatorio**.

Inoltre, frutta e verdura sono ricche di **antiossidanti**, come le **vitamine A, E, C** e i **minerali** come lo zinco e il selenio. Gli antiossidanti sono in grado di combattere i radicali liberi, che si formano normalmente durante la produzione di energia, ma che vengono liberati in quantità molto più elevate in presenza di un'infiammazione. I radicali liberi sono nemici delle nostre cellule e, se presenti in quantità eccessive, causano l'**invecchiamento precoce** di tutto l'organismo, danneggiando organi e apparati.

Vuoi sapere se assumi abbastanza antiossidanti?

Puoi utilizzare gratuitamente il nostro **form "Rallentare l'invecchiamento con l'alimentazione"**: facendo il test scoprirai se il tuo livello di assunzione è buono o no, e riceverai via mail delle guide pratiche con i consigli di quali alimenti prediligere e come cucinarli per assicurarti una maggiore dose di questi preziosi alleati del benessere e della salute. Consuma gli alimenti consigliati e segui le modalità di cottura indicate, sia in caso di dolori muscolari sia quotidianamente, come protezione delle tue cellule e strumento per rallentare l'invecchiamento precoce.

Gli antiossidanti non apportano calorie e la loro dose può anche essere elevata se assunta con il cibo, perché difficilmente si può andare incontro ad eccessi con la semplice alimentazione: al contrario, fai attenzione alle **supplementazioni**, di cui è bene fare uso solo dietro prescrizione medica.

Altri consigli per alleviare l'infiammazione

- **Evita i pasti troppo calorici**: pasti troppo "abbondanti" causano un aumento dell'insulina, che si associa a un maggiore stato infiammatorio e quindi a un acuitizzazione del dolore.
- **Mangia spesso e nelle giuste quantità**: dividi le calorie giornaliere in 5 pasti al giorno (circa 25-30% a colazione, 5% per spuntino, 35-40% a pranzo, 5% a merenda e 25% cena), che ti aiuteranno a controllare l'aumento insulinico, oltre che a mantenere il metabolismo attivo e a "godere" dei benefici di tutti i nutrienti utili al tuo organismo.
- **Limita o elimina gli zuccheri raffinati o concentrati**: gli zuccheri semplici come il saccarosio (comune zucchero da cucina) o alimenti ricchi di zucchero come marmellate, bibite zuccherate, ecc., causano un forte aumento insulinico, andrebbero quindi limitati in ogni caso ed eliminati durante gli stati infiammatori.
- **Mangia la frutta soprattutto negli spuntini**: anche se nella frutta è presente il fruttosio, se assunta a merenda o negli spuntini come unico alimento questo zucchero semplice non determina un aumento dell'insulina.
- **Preferisci i cereali integrali**: a pranzo e a cena preferisci i cereali integrali (pane, pasta, riso, ecc.), in quanto presentano un indice glicemico (IG) più basso rispetto agli omonimi raffinati.
- **Evita i grassi saturi e preferisci quelli insaturi e polinsaturi**: i grassi saturi, contenuti ad esempio nel burro e nel grasso animale, sono ricchi di acido arachidonico (AA) che aumenta l'infiammazione. Oltre al pesce, che contiene i cosiddetti grassi "buoni" (polinsaturi), scegli le carni magre, evita gli insaccati, utilizza l'olio extravergine di oliva come condimento (grassi insaturi), preferisci latte e derivati scremati o parzialmente scremati, oppure il Grana Padano DOP che contiene meno grassi del latte intero (il 40% dei quali insaturi) perché decremato durante la lavorazione.

Dopo l'infiammazione: "riparare" il danno

Dopo la fase iniziale d'infiammazione, e quindi una volta che il dolore è scomparso, è importante riparare il danno che si è creato al tessuto muscolare. La velocità di rigenerazione dipende sicuramente dall'entità del danno, ma un **ruolo cruciale è svolto dalle proteine ad alto valore biologico, ricche di aminoacidi essenziali** (chiamati così perché non sono sintetizzabili dall'organismo ma possono essere assunti solo con la dieta). Tra gli aminoacidi essenziali, ce ne sono tre particolarmente importanti, ossia **la valina, l'isoleucina e la leucina**, detti ramificati: essi vengono captati direttamente dai muscoli dove possono essere utilizzati per riparare le strutture proteiche danneggiate. Gli aminoacidi ramificati sono presenti soprattutto negli alimenti di origine animale come carne, uova, pesce, latte e derivati, come il Grana Padano DOP. **In 100 g di Grana Padano DOP, che è un concentrato di latte, sono contenute 33 g di proteine, in gran parte di alto valore biologico (aminoacidi essenziali), di cui il 22% circa degli aminoacidi liberi sono costituiti da aminoacidi ramificati.**

Ricorda l'importanza della prevenzione

Per prevenire gli infortuni cerca di seguire queste poche e semplici regole quando fai sport:

- **Fai almeno 5 minuti di riscaldamento prima di iniziare**, per riscaldare i muscoli e prepararli allo sforzo che verrà;
- **Ricordati di fare esercizi di defaticamento quando finisci** di fare sport, tra i quali lo stretching che però occorre saper fare bene perché può essere causa di problemi muscolo-scheletrici.
- **Utilizza le corrette attrezzature** (scarpe da ginnastica, abbigliamento, ecc.);
- **Scegli percorsi adatti**: ad esempio se fai corsa, jogging, vai **in bicicletta** o **fai camminare** all'aria aperta scegli terreni pianeggianti e non troppo scoscesi;
- **Se pratichi sport a livello amatoriale non seguire troppo l'agonismo** e la competizione: prendi lo sport come divertimento, utile alla tua salute e al tuo benessere psicofisico.
- **Segui tutte le precauzioni** che ti **aiutano a prevenire** la formazione di acido lattico.