

Nuoto e sistema immunitario. Le strategie per ottimizzarlo

written by Elena Casiraghi | 17 Febbraio 2020



Per raggiungere alti livelli di prestazione gli atleti si allenano con alta frequenza e ad alta intensità. Combinano, inoltre, gli impegni della vita quotidiana con le sessioni di allenamento. A volte il risultato può essere un elevato gradiente di stress, evento che comporta il rischio di ridurre l'efficienza del sistema immunitario. Questo può accadere per due motivi:

1. Da un lato il parziale o totale esaurimento delle riserve di glicogeno, cioè della disponibilità di energia. In queste situazioni i livelli dell'ormone cortisolo (conosciuto più comunemente come "ormone dello stress") si elevano significativamente; tale evento peraltro può condurre anche ad un aumento dei rischi di infortuni da stress (cioè di microtrauma ripetuto) o muscolari;
2. Dall'altro lato, contemporaneamente, vi è un furto di glutammina, un aminoacido, la cui carenza può indurre a infezioni alle alte vie aeree. Tale situazione prende il nome di Upper Respiratory Tract Infection (U.R.T.I.).

Risultato. L'atleta può essere colpito sovente da malanni, in particolare d'inverno, che possono coinvolgere naso, seni nasali, faringe e laringe. Tra i disturbi più comuni raffreddore e influenza stagionale.

Cosa si può fare per prevenire?

Il primo passo è quello di assumere [miscele di carboidrati in corso d'esercizio](#), cioè durante le sedute di allenamento. Quest'abitudine diviene ancora più importante se l'atleta si allena ogni giorno o due volte al giorno. Al termine della sessione consumare miscele in polvere appositamente studiate per la fase di recupero a base di maltodestrine, BCAA, glutammina e sali minerali entro mezzora dalla fine dell'allenamento per godere del maggior beneficio. Qualora tale miscela non venisse assunta o comunque in particolare durante la stagione invernale l'intensità e la frequenza dell'allenamento, oltre che delle restanti attività quotidiane fosse elevato, il consiglio è quello di assumere glutammina da polveri solubili purificate e altamente concentrate formulate per sportivi prima di coricarsi.