



Sinner e i crampi a Shanghai, medico-fisiatra: «Cosa fare per prevenirli»•

Descrizione

(Adnkronos) «

Jannik Sinner sì è ritirato dal torneo di Shanghai a causa di crampi. Il fuoriclasse azzurro non è stato l'unico a cadere alle condizioni climatiche e di orari che hanno messo a dura prova diversi tennisti. «Ci sono questioni fondamentali sulla gestione fisiologica degli atleti di élite, specialmente in condizioni ambientali estreme o di grande stress competitivo. Quanto accaduto è il segnale di una disfunzione metabolica e termoregolatoria complessa che necessita di un approccio preventivo e multidisciplinare meticoloso». A fare il punto per Adnkronos Salute è Andrea Bernetti, medico fisiatra e segretario generale della Simfer (Società italiana di medicina fisica e riabilitativa) che ricorda come i dati provenienti da Shanghai indicano chiaramente che i tennisti hanno gareggiato in condizioni estreme, con temperature superiori ai 30°C e, soprattutto, un tasso di umidità che oscillava tra l'85% e il 90%. Tale combinazione, spesso aggravata dalla scarsa circolazione d'aria, annulla l'efficacia del meccanismo di raffreddamento corporeo tramite evaporazione del sudore, portando a un rapido innalzamento della temperatura interna e a una disidratazione accelerata. Questo contesto ambientale è un perfetto catalizzatore per l'insorgenza dei crampi muscolari da sforzo».

Secondo il medico-fisiatra, «il problema, quindi, non è la stanchezza, o almeno non solo, ma una perdita significativa di elettroliti con il sudore, in particolare sodio e cloro, che non viene compensata adeguatamente. L'unica strategia comprovata per ridurre la sintomatologia è il ripristino rapido dell'equilibrio idrico e salino attraverso un bollo orale di una soluzione ad alto contenuto salino (ad esempio una bevanda elettrolitica con sale aggiunto). Molto importante è osservare anche la gestione proattiva preventiva. Per prevenire i crampi in atleti ad alto rischio come Sinner, specialmente in condizioni estreme, è necessario che il team medico quantifichi la perdita di sale con il sudore dell'atleta per stabilire un protocollo dietetico che corrisponda all'effettiva perdita, evitando il comune errore di bere solo acqua o fluidi a basso contenuto di sodio. L'elemento di base è il mantenimento dello stato di idratazione (idratazione ottimale) prima dell'inizio dell'esercizio. Durante l'attività, la perdita di liquidi e sodio attraverso il sudore aumenta in maniera esponenziale, compromettendo sia la performance che la sicurezza dell'atleta».

Non una sola causa

Un crampo muscolare da sforzo (Eamc, Exercise-Associated Muscle Cramps) non è un problema unico, precisa Bernetti, ma un sintomo con radici fisiologiche ben distinte. Nonostante la sua diffusione anche tra gli atleti di altissimo livello, è fondamentale superare l'idea che esista una sola causa. Le evidenze scientifiche suggeriscono l'esistenza di due categorie primarie di crampi, ognuna con una genesi (eziologia) e un trattamento specifici. Un crampo muscolare scheletrico viene definito come una contrazione muscolare dolorosa e involontaria che l'atleta subisce senza preavviso e che può essere altamente debilitante•, analizza lo specialista.

La chiave per la gestione è prosegue è capirne l'origine. Esistono infatti crampi da affaticamento e sovraccarico (Muscle Overload and Fatigue), causati da un problema di controllo neuromuscolare locale, specifico del muscolo, e crampi da deficit di sodio indotto dalla sudorazione (Sweat-Induced Sodium Deficit), causati da un problema di equilibrio idrico ed elettrolitico sistematico, che colpisce tutto il corpo. A questa seconda categoria sembrerebbero appartenere i crampi di cui ha sofferto il campione italiano. Infatti, questa categoria è particolarmente rilevante per atleti come i tennisti che competono in ambienti caldi e umidi come Shanghai, dove la sudorazione massiva è inevitabile•.

Secondo Bernetti, è importante considerare come le condizioni di stress termico e fisico richiedono un'attenzione particolare ai macronutrienti, al di là della sola idratazione. Un adeguato apporto proteico è importante, in quanto le proteine non solo supportano l'essenziale recupero muscolare, ma la frazione proteica plasmatica, in particolare l'albumina, è fondamentale per aumentare il volume del plasma e, di conseguenza, migliorare la capacità cardiovascolare di termoregolazione•.

Non si possono poi ignorare le strategie di raffreddamento. L'adozione di tecniche di raffreddamento pre-competizione (come l'immersione in acqua fredda o l'assunzione di slushies, ghiaccio tritato) è dimostrata migliorare la tolleranza all'esercizio e, in sport di lunga durata come il tennis, può tradursi in una maggiore resistenza alla fatica nelle fasi cruciali del match•.

Infine, però, una riflessione sugli organizzatori è altrettanto necessaria • osserva il medico-fisiatra • Tutte le linee guida internazionali sottolineano come sia compito degli organizzatori di un torneo salvaguardare la salute dell'atleta. Infatti, anche considerando il numero di eventi correlati al caldo accaduti in questo torneo, quello di Sinner è solo l'ultimo di una lunga lista. Ritengo siano opportune strategie differenti in futuro per evitare che si ripetano episodi simili•.

•

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 6, 2025

Autore

redazione

default watermark