



Da Cobolli a Paolini, virus mette tennisti ko allâ??Australian Open. Il medico â??Ecco da cosa dipendeâ?•

## Descrizione

(Adnkronos) â?? Agli Australian Open continua la lunga serie di tennisti colpiti dal caldo e dal mal di pancia. Flavio Cobolli e Luciano Darderi ne sanno qualcosa, il romano Ã" stato eliminato ma ha piÃ¹ volte manifestato un malessere, Darderi durante il suo match ha chiesto di andare in bagno ma Ã" riuscito a vincere alla fine. Oggi, venerdÃ¬ 23 gennaio, Ã" toccato Jasmine Paolini, eliminata, che ha chiesto lâ??intervento del medico spiegando che â??Ã" da quando ho pranzato che mi sento il cibo qui, quindi non riesco a muovermiâ?•.

Il torneo, che si svolge nel clima infuocato di Melbourne, sta mettendo a dura prova i giocatori e i loro team che cercano di prevenire problemi intestinali frutto proprio delle alte temperature o â?? si ipotizza â?? di virus. â??Quando fa molto caldo, come stiamo vedendo in questi giorni, il corpo va in difficoltÃ e ha bisogno di alimenti semplici, freschi e facili da digerire. La prima cosa fondamentale Ã" lâ??idratazione: frutta come anguria, melone, arance e verdure come cetrioli aiutano a reintegrare lâ??acqua persa con il sudore e rinfrescano lâ??organismo in modo naturaleâ?•. CosÃ¬ allâ??Adnkronos Salute

Pino Capua, medico sportivo e presidente della Commissione Federale Antidoping della FIGC.

â??Con il caldo si perdono anche molti sali minerali, indispensabili per muscoli e concentrazione. Alimenti come banane, avocado, verdure a foglia verde e un poâ?? di frutta secca aiutano a evitare crampi, stanchezza e cali di energia â?? aggiunge -. Ã? importante poi scegliere cibi che non appesantiscano. Insalate semplici, verdure cotte al vapore, pesce leggero, yogurt o carni bianche permettono di nutrirsi senza affaticare la digestione, lasciando al corpo piÃ¹ energie per affrontare il caldo e lo stress. Per avere energia senza sentirsi appesantiti, vanno bene anche riso, pasta, pane e fiocchi dâ??avena, meglio se in porzioni moderate e senza condimenti troppo elaboratiâ?•.

â??Al contrario, con temperature elevate Ã" meglio limitare cibi fritti, piatti molto grassi, alcol e bevande zuccherate, perchÃ© aumentano la sensazione di affaticamento e la disidratazione. In sintesi, quando il caldo mette sotto pressione il corpo, mangiare in modo semplice, leggero e ben idratato diventa un vero alleato per ridurre la tensione e mantenere equilibrio fisico e mentaleâ?•, conclude il medico sportivo.

---

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 23, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*