



Da Cobolli a Paolini, virus mette tennisti ko all'Australian Open. Il medico
Ecco da cosa dipende•

Descrizione

(Adnkronos) 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 è stato eliminato ma ha più volte manifestato un malessere, Darderi durante il suo match ha chiesto di andare in bagno ma è riuscito a vincere alla fine. Oggi, venerdì 23 gennaio, è toccato Jasmine Paolini, eliminata, che ha chiesto l'intervento del medico spiegando che «da quando ho pranzato che mi sento il cibo qui, quindi non riesco a muovermi».

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 si ipotizza di virus. Quando fa molto caldo, come stiamo vedendo in questi giorni, il corpo va in difficoltà e ha bisogno di alimenti semplici, freschi e facili da digerire. La prima cosa fondamentale è idratazione: frutta come anguria, melone, arance e verdure come cetrioli aiutano a reintegrare l'acqua persa con il sudore e rinfrescano l'organismo in modo naturale. Cos'altro? Adnkronos Salute

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

Con il caldo si perdono anche molti sali minerali, indispensabili per muscoli e concentrazione. Alimenti come banane, avocado, verdure a foglia verde e un po' di frutta secca aiutano a evitare crampi, stanchezza e cali di energia aggiunge -. È 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 più energie per affrontare il caldo e lo stress. Per avere energia senza sentirsi appesantiti, vanno bene anche riso, pasta, pane e fiocchi d'avena, meglio se in porzioni moderate e senza condimenti troppo elaborati.

Al contrario, con temperature elevate è meglio limitare cibi fritti, piatti molto grassi, alcol e bevande zuccherate, perché 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 mentale», 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