



Caldo e rischi per lâ??attivitÃ fisica, lâ??esperta: â??Non esiste fisico immune, occhio ai sintomi neurologiciâ?•

## Descrizione

(Adnkronos) â??

Durante le ondate di calore â??lâ??attivitÃ fisica richiede unâ??attenzione particolare, soprattutto per chi pratica sport allâ??aperto o svolge allenamenti intensi. Quando ci muoviamo, una parte significativa dellâ??energia prodotta dai muscoli viene trasformata in calore. In condizioni normali il nostro organismo riesce a smaltirlo attraverso la sudorazione e lâ??aumento del flusso di sangue verso la pelle. Quando perÃ² la temperatura ambientale Ã¨ elevata, e ancora di piÃ¹ quando si associa unâ??elevata umiditÃ , questi meccanismi diventano meno efficaci e la temperatura corporea puÃ² aumentare rapidamente. Il problema non riguarda soltanto il rischio di surriscaldamento. Durante lâ??esercizio fisico il sistema cardiovascolare deve contemporaneamente garantire sangue ai muscoli impegnati nello sforzo e alla pelle per disperdere il calore. A questo si aggiunge la perdita di liquidi e sali minerali attraverso il sudore. Eâ?? questa combinazione di fattori che puÃ² determinare un importante calo della performance e, nei casi piÃ¹ severi, vere e proprie emergenze mediche. I primi segnali da riconoscere sono crampi muscolari, sudorazione molto abbondante, sete intensa e una sensazione di affaticamento superiore a quella normalmente attesa per quel tipo di sforzo. Se compaiono vertigini, debolezza marcata, nausea, mal di testa, tachicardia o sensazione di svenimento, Ã¨ necessario interrompere immediatamente lâ??attivitÃ fisica, spostarsi in un ambiente fresco e iniziare a raffreddare il corpo e a reintegrare i liquidiâ?•. A fare il punto Ã¨ per lâ??Adnkronos Salute Ã¨ Cristina Tomasi, human metabolist e medico specialista in Medicina interna.

â??Particolare attenzione va posta ai sintomi neurologici: confusione mentale, alterazioni del comportamento, difficoltÃ nel parlare, perdita di coordinazione o perdita di coscienza possono indicare un colpo di calore, una condizione potenzialmente letale che richiede lâ??immediato intervento dei soccorsi. In questi casi ogni minuto Ã¨ preziosoâ?•, avverte.

Le strategie di prevenzione sono relativamente semplici, ma fondamentali. â??Ã¨ consigliabile allenarsi nelle prime ore del mattino o dopo il tramonto, evitando le fasce orarie piÃ¹ calde della giornata. Nelle giornate particolarmente afose Ã¨ opportuno ridurre intensitÃ e durata dellâ??allenamento, accettando che la performance fisiologicamente diminuisca â?? suggerisce Tomasi â?? Lâ??idratazione deve iniziare prima dellâ??attivitÃ fisica e proseguire durante e dopo lo sforzo, con particolare attenzione al

reintegro del sodio quando la sudorazione è abbondante. Anche l'acclimatazione svolge un ruolo molto importante: il corpo è in grado di adattarsi progressivamente al caldo nell'arco di una o due settimane, migliorando la capacità di sudare e di controllare la temperatura corporea. Per quanto riguarda la composizione corporea, è vero che l'obesità rappresenta un fattore di rischio ben documentato per l'intolleranza al caldo. Il tessuto adiposo agisce infatti come un isolante e rende più difficile la dispersione del calore. Questo non significa però che essere molto magri protegga automaticamente dai problemi legati alle alte temperature. La risposta è più complessa. Le persone molto magre spiega l'esperta tendono ad avere un rapporto superficie corporea/massa più favorevole alla dispersione del calore e questo può rappresentare un vantaggio in molte situazioni. Tuttavia una massa corporea ridotta comporta anche minori riserve idriche e una minore inerzia termica: in pratica la temperatura interna può aumentare rapidamente durante uno sforzo intenso o in condizioni ambientali estreme. Per questo motivo la magrezza non deve essere considerata una garanzia di sicurezza.

Il messaggio importante è che non esiste un fisico immune al caldo. La tolleranza alle alte temperature dipende molto dal livello di allenamento aerobico, dallo stato di idratazione, dall'acclimatazione e dalla capacità di ascoltare i segnali del proprio organismo. Con le giuste precauzioni è possibile continuare a svolgere attività fisica anche durante l'estate, ma il rispetto dei limiti imposti dal caldo è fondamentale per proteggere sia la salute sia la performance, conclude Tomasi.

???

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Giugno 1, 2026

## Autore

redazione