



Mondiali 2026, una partita su quattro a rischio meteo. Il medico: «Il caldo vero avversario per i calciatori»•

Descrizione

(Adnkronos) «

Il caldo rischia di diventare l'avversario principale ai Mondiali 2026, al via domani. Le recenti previsioni meteorologiche relative alla World Cup ospitata da Stati Uniti, Canada e Messico hanno lanciato un allarme temperature. Secondo un'analisi dell'organizzazione World Weather Attribution (Wwa), si stima che 1 partita su 4 si giocherà in condizioni di caldo considerato pericoloso.

Potrebbe essere dunque il 12esimo uomo in campo, con un effetto sull'andamento delle partite. «Il calore ambientale non viene misurato con il semplice termometro, ma con l'indice Wbgt (wet bulb globe temperature), un parametro che calcola la temperatura reale percepita unendo calore, umidità, vento e radiazione solare. Quando questo valore supera i 28-30 gradi, il corpo umano è sottoposto a condizioni pericolose che possono innescare serie problematiche fisiche», l'analisi per Adnkronos Salute del medico-fisiatra Andrea Bernetti, professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa all'Università Salento e segretario generale della Simfer (Società italiana di medicina fisica e riabilitativa). «Infatti, per disperdere il calore e non surriscaldare gli organi interni, il sangue viene preferenzialmente orientato verso la superficie per favorire la sudorazione, riducendo l'apporto ai muscoli scheletrici in piena attività, che rimangono così a corto di ossigeno. Il risultato è un fenomeno noto come deriva cardiovascolare: a causa della massiccia sudorazione e della vasodilatazione cutanea, il cuore è costretto a battere molto più velocemente, a parità di sforzo, solo per mantenere la normale gittata sanguigna. Le conseguenze in campo sono immediate», aggiunge.

«Il minor apporto di ossigeno costringe i muscoli a bruciare le riserve di zuccheri in modo molto più accelerato, anticipando l'esaurimento muscolare. A questo si unisce un inevitabile calo della lucidità e della prontezza mentale: rallentano i tempi di reazione e si moltiplicano gli errori tecnici e i falli da ritardo di intervento. Inoltre, la fatica acuta altera il controllo motorio, esponendo l'apparato muscolo-scheletrico a un rischio infortuni nettamente superiore», spiega l'esperto.

Secondo Bernetti, il vero nodo critico dei Mondiali 2026 risiede probabilmente anche nell'impossibilità di una corretta acclimatazione. Fisiologicamente, occorrono dai 7 ai 14 giorni di esposizione graduale per permettere al corpo di adattarsi al calore, ottimizzando la sudorazione e il

volume plasmatico. Ma il format del torneo â?? osserva â?? prevede che le squadre, in alcune fasi del torneo, si spostino attraverso tre nazioni con fasce climatiche radicalmente diverseâ?•. Le condizioni tra la costa orientale e quella occidentale possono variare notevolmente, per non parlare della differenza tra il calcio dâ??inizio pomeridiano e quello serale.

â??Dal punto di vista medico gli spostamenti riducono le possibilitÃ fisiche di completare i fondamentali adattamenti termoregolatori, con il â??termostatoâ?? interno degli atleti continuamente resettato. I Mondiali del 2026, quindi, non saranno vinti solo da chi avrÃ le doti tecniche migliori, ma da chi disporrÃ dello staff medico capace di implementare i piÃ¹ avanzati protocolli preventivi, dallâ??idratazione iper-personalizzata fino alle strategie di pre-cooling, come lâ??uso di giubbotti di ghiaccio e bagni freddi pre-partita per abbassare la temperatura corporea basale prima di scendere in campoâ?•, conclude.

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 10, 2026

Autore

redazione