



Sinner-Medvedev e il nodo stanchezza, il medico-fisiatra: «Ecco i segreti scientifici per restare al top»•

Descrizione

(Adnkronos) «Oggi Jannik Sinner affronterà il russo Daniil Medvedev per un posto in finale agli Internazionali d'Italia 2026. Sulla partita aleggia anche il nodo stanchezza per entrambi i campioni. I tennisti d'élite moderni sono sempre più sottoposti a ritmi frenetici e stancanti. Tra calendari congestionati, trasferte intercontinentali e match estenuanti, sottopongono il proprio corpo a uno stress estremo. Da questo punto di vista è sempre più fondamentale un approccio scientifico globale che prenda in considerazione molteplici aspetti per garantire un adeguato recupero. Per gestire questa mole di lavoro, la stragrande maggioranza dei tennisti utilizza terapie basate sul freddo per i Doms (Delayed Onset Muscle Soreness) o indolenzimenti muscolare a insorgenza ritardata e attenuare la risposta infiammatoria.

L'immersione in acqua fredda resta lo standard, avendo dimostrato forti benefici acuti sul recupero fisico e la modulazione del flusso sanguigno a fare il punto per Adnkronos Salute. Andrea Bernetti, professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa all'Università del Salento e segretario generale della Simfer (Società italiana di medicina fisica e riabilitativa) «Abbiamo visto lo stesso Sinner immortalato in passato mentre si immergeva in vasche riempite di ghiaccio.

Un altro aspetto spesso sottolineato dal campione Italiano è quello del sonno. Il sonno non è un semplice momento di riposo, ma un processo metabolico fondamentale per trasformare lo stress dell'allenamento in adattamento muscolare. Dati scientifici hanno dimostrato come dormire meno di 7 ore a notte sia regolarmente associato a un rischio maggiore di infortuni muscoloscheletrici. Nello specifico, gli atleti hanno un rischio di lesioni muscolari 1,7 volte più alto se questo pattern di sonno persiste per almeno 14 giorni. Infatti - precisa il medico-fisiatra - dormire poco provoca un aumento degli ormoni dello stress (come il cortisolo), e impatta negativamente la sintesi proteica muscolare e i processi di riparazione. Uno studio scientifico molto recente ha evidenziato come un'aggiunta di circa un'ora di sonno per una singola notte migliori significativamente i tempi di reazione, la resistenza alla fatica e le funzioni cognitive».

Altro aspetto centrale è quello della corretta alimentazione. L'ottimizzazione dell'assunzione di carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali ha significativi benefici fisiologici, migliorando la

forza e prevenendo infortuni dovuti all'affaticamento e ai cali di concentrazione osserva Bernetti. Sebbene gli approcci dietetici siano altamente personalizzati, generalmente i giocatori di tennis dovrebbero seguire una dieta ricca di carboidrati per garantire adeguate riserve di glicogeno. Inoltre, durante match superiori alle 2 ore, è raccomandata l'ingestione di 30-60 grammi di carboidrati all'ora. In relazione all'apporto proteico, le linee guida per tennisti che si allenano quotidianamente ad alta intensità indicano un introito proteico di circa 1,6 g per kg al giorno. Le proteine sono infatti cruciali per il recupero muscolare post-partita e la sintesi proteica.

Una delle frontiere più avanzate nella prevenzione sportiva è l'utilizzo della fotobiomodulazione (Pnm) o Red Light Therapy. Questa tecnologia utilizza la luce rossa e nel vicino infrarosso per stimolare la produzione di ATP e supportare la rigenerazione tissutale. I benefici di questo trattamento sono ampiamente supportati dalla letteratura e ricorda Bernetti e moltissimi sono gli sportivi che si sottopongono a questa pratica che modula i percorsi infiammatori e migliora la circolazione senza attenuare la naturale risposta di guarigione e adattamento muscolare.

Sintetizzando possiamo affermare come, per un atleta elite moderno, impostare protocolli mirati e personalizzati che prevedano un sonno adeguato, strategie nutrizionali calcolate al grammo, integrazione di tecnologie avanzate come la fotobiomodulazione e la crioterapia crea una vera e propria armatura fisiologica. Non si tratta solo di recuperare dopo uno sforzo, ma di preparare i tessuti a sopportarlo, riducendo gli aspetti negativi del sovraccarico.

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 15, 2026

Autore

redazione