

Sport. Maglia nera ai ciclisti?

Inviato da Eugenio Luigi Iorio
giovedì 03 aprile 2008

L'attività sportiva di tipo aerobico, come quella associata al ciclismo, quando eseguita in maniera non corretta, può essere causa di aumento dei livelli di stress ossidativo. E' questo, in sostanza, il messaggio che emerge dall'intervista rilasciata da Eugenio Luigi Iorio, presidente dell'Osservatorio Internazionale dello Stress Ossidativo, alla giornalista italo-svizzera Nathalie Biasiolo, medico, fisiologo e atleta.

Nell'interessante articolo, in edicola questo mese nel numero di Marzo della rivista CICLISMO (pagg. 202-203) si sottolinea che un regime di allenamento non adeguato, spesso complice un'alimentazione non idonea ai reali fabbisogni, può provocare nell'atleta un aumento oltre i limiti dei livelli di radicali liberi dell'ossigeno ovvero un abbattimento delle difese antiossidanti. Di qui la maggiore predisposizione ad eventi traumatici e l'accelerazione dei processi di invecchiamento.

Per ridurre al minimo questi rischi, i ciclisti dovrebbero periodicamente sottoporsi a indagini biochimiche specifiche per la valutazione del bilancio ossidativo, come il d-ROMs test (valori normali 250-300 U CARR) e il BAP test (valori normali >2200 uEq/L) messi a punto dal ricercatore italiano Mauro Carratelli ed ora disponibili presso numerose strutture sanitarie italiane (www.osservatoriosstressossidativo.org). L'impiego di queste indagini altamente innovative consente oggi al medico sportivo, in stretta collaborazione con il preparatore atletico, di stabilire se il regime di allenamento è adatto e, eventualmente, mettere in atto misure correttive per ottimizzarlo, anche basate su miglioramenti dello stile di vita o su un più razionale impiego di integratori antiossidanti. Gli stessi test possono essere particolarmente utili anche allo scopo di ottenere un indice della condizione psico-fisica dell'atleta durante la fase di riposo o nel corso di una stagione di attività competitiva, dopo intensi sforzi fisici. Infatti, un'alterazione del bilancio ossidativo (elevati valori del d-ROMs test e/o ridotti livelli del BAP test) può suggerire l'esistenza di una condizione sub-clinica di patologia in atto o una scarsa capacità di recupero, sulla base del quale rilievo mettere poi più agevolmente in atto un programma di allenamento "tagliato su misura" per il singolo atleta.