

Attività fisica ad alte temperature ?

Rinfrescati per ottenere migliori performance

Università di ST. Radboud

Nuovo studio Aprile 2014

Una modo per spiegare il concetto in parole semplici, sostiene l'autore dello studio il Dott. Thijs M H Eijvogels, é che le tecniche di raffreddamento riducono la quantità di energia richiesta dal corpo per mantenersi fresco, rendendo quindi disponibili maggiori energie per sé stesso.

“Così facendo una maggiore quantità di sangue si rende disponibile per il trasporto di ossigeno verso i muscoli maggiormente interessati il che conduce ad una migliore performance dell'atleta” ha riferito alla Reuters Health in un'intervista via mail. “In questo modo una minore quantità di energia viene sprecata nel meccanismo di dissipazione del calore.”

IL Dott. Eijvogels, del Dipartimento di Fisiologia al Centro Medico dell' Università di Radboud (Olanda) ed i suoi colleghi hanno preso in esame 28 studi nella loro analisi di quanto scritto in precedenza sulle tecniche di raffreddamento.

In media, atleti che hanno utilizzato tecniche di raffreddamento hanno performato il 7% meglio di quelli che non hanno utilizzato queste tecniche, il che a volte fa la differenza fra chi vince e chi no, chiosa il Dott. Eijvogels.

“Ricordiamoci che in molte discipline la differenza fra il primo ed il quarto posto è minima e quindi migliorare le proprie performance del 7% può avere un impatto enorme sul risultato della gara” sostiene Eijvogels.

Perfino atleti nella media noterebbero la differenza, sostiene il Dott. Paul Laursen Dirigente Fisiologo alla High Performance Sport New Zeland , Australia.

“Se sei interessato alla tua performance allora vale la pena di fare questo sforzo” Laursen ha dichiarato alla Reuters Health pur non essendo coinvolto in questo particolare studio.

“In generale, l'aumento di temperatura viscerale indotto dall'esercizio, può portare allo sviluppo di fenomeni collegati allo stress da caldo come il famigerato colpo di calore”, sostiene Eijvogels. Le strategie di raffreddamento possono potenzialmente fare di più che semplicemente aumentare la performance, possono infatti anche ridurre il rischio di fenomeni invalidanti come quelli sopracitati.

Al momento solo atleti di spicco usano tecniche di raffreddamento, principalmente nella corsa, ciclismo, motocross, calcio, hockey su prato, gilet raffreddati con inserti refrigeranti sono in uso attualmente ma non durante la performance sportiva a causa del loro peso, ha dichiarato Eijvogels, ma ulteriori sviluppi in tessuti ed accessori refrigeranti sono già una realtà che può fare la differenza durante la performance.

