

L'ALIMENTAZIONE E GLI INFORTUNI

Una corretta alimentazione può aiutare a ridurre il rischio di infortunarsi. Soprattutto si può diminuire la probabilità che avvengano gli infortuni “da microtrauma ripetuto”, cioè quelli che capitano in strutture (i tendini, i legamenti, le articolazioni) continuamente sollecitate; ma anche quelli che, nel linguaggio da campo, sono chiamati stiramenti o strappi muscolari.

Quando ci si allena intensamente, si producono delle sostanze che aumentano lo stato infiammatorio dell'organismo. E' vero che il nostro corpo è in grado di produrre sostanze che combattono questa infiammazione, ma queste spesse non bastano. E' preferibile, quindi, che la dieta aiuti da tale punto di vista. In questo senso gli alimenti più utili sono:

- il **pesce**, in particolare il pesce azzurro e il salmone selvatico (ossia non quello di allevamento), grazie al contenuto in omega-3; se ne dovrebbero mangiare almeno tre porzioni per settimana; soprattutto se il pesce non rientra tra le nostre abitudini, vale la pena di assumere abitualmente capsule di olio di pesce, concentrato e raffinato;
- l'**olio extra vergine d'oliva**; esso contiene una sostanza, l'oleocantale che ha un notevole effetto antiossidante;
- la **verdura** e la **frutta**, a patto che siano colorate (di rosso, di viola, di giallo, di verde...); il colore, infatti, è in genere dovuto a sostanze che si chiamano polifenoli, dotati di capacità, oltre che antinfiammatorie, anche antiossidanti; in tutti i pasti principali, dunque, è bene consumare d'abitudine molta verdura, cruda o cotta; fra i vari tipi di frutti, i più efficaci sono quelli di bosco, come i mirtilli, le more, le fragole e i lamponi; anche gli altri frutti, ad ogni modo, vanno molto bene;
- altri alimenti di origine vegetale, a cominciare dal **the** (specie quello verde) e dal **curry** sono efficacissimi antinfiammatori.

Si tenga presente che esistono poi cibi che determinano un aumento del rischio di infortuni se assunti di frequente, come le **carni rosse**, il **tuorlo dell'uovo** e **certi salumi** grassi. Si tratta di alimenti molto ricchi di acido arachidonico, una sostanza che, - presa d'abitudine - , favorisce l'infiammazione.

Anche l'assunzione di tanti di quei **cibi ricchi di carboidrati** digeriti e assorbiti velocemente (pane bianco, cracker, grissini, riso, pasta, biscotti, dolci, cereali del mattino, bevande dolci, merendine, patate...) determina un aumento dello stato infiammatorio dell'organismo. Questo non significa che tali alimenti non debbano essere mangiati, ma che è preferibile consumarne sempre porzioni contenute e che nello stesso pasto non è sbagliato, in altre parole, consumare diversi cibi di questo tipo; se si il primo piatto è costituito da una buona porzione di riso o di pasta, in altre parole, è preferibile non mangiare il pane (o mangiarne poco) e non bere lattine di coca o di aranciata..

E' altresì il caso di consumare raramente (e sempre in quantità ridotta) gli **alcolici**; ad ogni pasto, per esempio, è bene non superare il bicchiere di vino.

Enrico Arcelli