

LE BEVANDE ALCOLICHE.

Se non si fa riferimento ai ragazzi, si può dire che alla maggior parte delle persone (e quindi anche agli atleti) una ridotta quantità di birra o di vino di solito non provoca alcun problema.

Addirittura quando l'alcool assunto è poco, ha persino qualche effetto benefico, poiché combatte quell'infiammazione cui oggi sono attribuite molte malattie, quali quelle cardiache e il cancro. Nel vino rosso, inoltre, è contenuta una sostanza, il *resveratrolo*, che è un antivirale, ma soprattutto è un potente antiossidante, è cioè capace di combattere i radicali liberi. La birra, a sua volta, apporta minerali (potassio, calcio, fosforo e magnesio) e vitamine (la B1, la B2, la PP, la B6 e l'acido folico).

Va ricordato che, però, l'alcool etilico, gli altri alcoli e le aldeidi che si trovano nelle bevande alcoliche vanno considerati come dei veri e propri veleni che l'organismo deve smaltire. Se si devono eliminare quelli contenuti in un solo bicchiere di vino o in una sola bottiglietta di birra, non ci sono difficoltà per l'individuo sano. Ma quanto più aumenta la quantità, tanto maggiori diventano i problemi. L'atleta che beva d'abitudine molti alcolici, come minimo tenderà a perdere massa muscolare e a veder diminuita la sua resistenza.

Le bevande alcoliche, poi, non vanno per niente bene né subito dopo la partita, né prima di essa.

C'è chi crede, per esempio, che una bevuta di birra possa aiutare il recupero dopo che si è giocato. Ma è completamente falso. Proprio per il fatto che si devono smaltire dei "veleni" semmai si aggiungono problemi al corpo che già deve rimediare alle "fatiche" determinate dal match.

E' un errore anche bere vino o birra (per non parlare degli amari o dei superalcolici) prima di una partita. Gli alcolici, anzi, andrebbero eliminati del tutto fin dalla sera precedente a quello dell'incontro se si prevede che si giocherà in situazioni nelle quali si suderà molto, ossia con valori elevati di temperatura dell'aria, di umidità e di irraggiamento solare. L'alcool etilico, infatti, da un lato aumenta la produzione di urine (e, dunque, fa sì che ci siano meno riserve d'acqua proprio quando c'è il rischio di rimanere disidratati) e dall'altro determina un cattivo funzionamento di quei centri del cervello grazie ai quali si ha la corretta regolazione della temperatura del corpo.

Alcool e sport, insomma, non vanno per niente d'accordo!

Enrico ARCELLI