

## ACIDO LATTICO POST ALLENAMENTO: UN MITO DA SFATARE



Lo sport è un vero toccasana per la salute e apporta benefici sia a livello fisico sia a livello psicologico. Anzi, a dirla tutta, è una vera e propria medicina naturale per combattere tanti disturbi.

Aiuta a prevenire patologie cardiovascolari, aumentando l'aspettativa di vita di circa 10 anni: praticare con costanza attività fisica facilita l'eliminazione del colesterolo cattivo LDL in favore del colesterolo buono HDL. In questo modo il sangue scorre fluido e senza ostacoli, evitando l'insorgenza di infarti, ictus, ipertensione e diabete.

Contribuisce a prevenire patologie neurodegenerative: l'esercizio aerobico ritarda il declino cognitivo negli anziani grazie all'aumento del flusso di ossigeno al cervello.

Migliora l'umore e facilita il sonno: quando si svolge esercizio fisico il corpo rilascia endorfine, che aiutano a ridurre lo stress accumulato, influenzando positivamente anche sulla qualità del sonno.

Se è vero che apporta tanti benefici, tutti noi abbiamo anche sperimentato il fastidioso dolore ai

muscoli dopo un allenamento intenso. Un mito da sfatare è pensare che esso sia la conseguenza dell'accumulo di acido lattico: infatti questo viene rimosso nei minuti successivi alla fine dell'attività o al massimo nel giro di qualche ora.

Nella realtà, i dolori avvertiti nei giorni successivi all'allenamento (i cosiddetti DOMS "delayed onset muscle soreness") sono da ricondursi alle microlesioni delle fibre muscolari, che possono danneggiarsi durante un esercizio fisico intenso, e ai processi infiammatori riparativi che ne conseguono. Questa sensazione dolorosa raggiunge il picco tra le 24-48 ore successive allo svolgimento dell'attività fisica, quando ormai tutto l'acido lattico prodotto è stato rimosso, e si risolve entro massimo 96 ore.

Ma allora a cosa serve l'acido lattico? Normalmente l'organismo parte dal glucosio e in presenza di ossigeno produce energia, acqua e anidride carbonica. Quando la richiesta di energia aumenta, come durante l'attività fisica, l'ossigeno fornito dalla respirazione è insufficiente: si verifica così un accumulo di idrogeno, che deve essere eliminato. L'idrogeno in eccesso si lega all'acido piruvico, una molecola di degradazione del glucosio, formando acido lattico; dal muscolo l'acido lattico viene trasportato nel sangue al fegato, dove viene smaltito.

Sono state condotte diverse ricerche per capire come prevenire e/o trattare l'indolenzimento post-allenamento. Sicuramente un riscaldamento efficace ed esercizi defaticanti al termine dell'attività fisica aiutano a prevenire il dolore associato al danno muscolare, preparando il corpo e migliorandone la funzione muscolare. La miglior medicina per ridurre i DOMS è poi il riposo, associando subito impacchi con ghiaccio per combattere l'infiammazione e sostituendoli poi con impacchi caldi i giorni successivi.

[www.iss.salute.it](http://www.iss.salute.it)