


Il dolore muscolare post esercizio è causato dall'acido lattico

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

La verità scientifica:

• Microlesioni muscolari

Il dolore percepito in seguito (ore, giorni) all'**attività motoria** non può essere attribuito all'acido lattico, solitamente già eliminato, ma è da ricondursi a delle **microlesioni delle fibre muscolari**. Queste ultime possono danneggiarsi durante un'intensa attività fisica, soprattutto durante gli **esercizi di allungamento** poiché creano **tensione muscolare**. In questi casi, il nostro corpo mette in atto alcuni processi infiammatori per riparare le piccole lesioni muscolari e da qui ha origine una **sensazione dolorosa** che

raggiunge il picco massimo tra le 24-48 ore successive all'esercizio, risolvendosi entro **massimo 4 giorni**.

- **Combattere il dolore muscolare**

Sono stati condotti diversi studi per capire come prevenire e/o trattare i dolori post allenamento, ma non ci sono ad oggi risultati univoci. Sembra che il **riscaldamento** pre-esercizio sia importante, poiché aiuta il corpo a prepararsi all'allenamento e ne migliora la funzione muscolare. La durata degli esercizi di riscaldamento varia a seconda dell'attività fisica, delle condizioni ambientali e del proprio livello di forma fisica: è sempre bene affidarsi a un **esperto in Scienze Motorie**.

- **Buone proteine per prevenire i dolori muscolari**



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Leggi anche

{article-slider}