

Dolori muscolari post allenamento: come prevenirli

{pb-share}



{pb-buttons}

Dolori muscolari post allenamento: come prevenirli

INDICE

■ [Dolori muscolari del giorno dopo](#)

■ [Quando e come si genera il doms](#)

■ [Cosa fare in caso di doms](#)

■ [Cosa mangiare per prevenire il doms](#)

■ [Rimedi naturali e farmacologici](#)

■ [Leggi anche](#)

Il dolore muscolare ritardato non è grave, ma è sicuramente la complicazione più diffusa che tutti gli sportivi hanno provato, alcuni preferirebbero non averlo, per altri invece è la prova che l'allenamento funziona. Il dolore arriva di solito il giorno dopo uno sforzo muscolare importante al quale non si è abituati. Questo indolenzimento, anche fastidioso, aumenta con il movimento e alla pressione del muscolo.

Dolori muscolari del giorno dopo

Dopo un allenamento con sforzi importanti che solitamente non si praticano, o fatti alla ripresa degli allenamenti, o dopo che in palestra si è esagerato, capita che i muscoli ci facciano male. Molte volte si pensa la causa sia l'acido lattico, ma non è proprio così.

- Spesso si tratta di **DOMS** dall'acronimo inglese *Delayed Onset Muscle Soreness* che in italiano definiamo **dolore o indolenzimento ritardato**, cioè il dolore muscolare del giorno dopo, causato da **microtraumi** che contribuiscono **all'adattamento muscolare**.

Il dolore muscolare ritardato lo si può prevenire, ma nel caso insorga deve essere gestito.

Quando e come si genera il doms

Il sintomo insorge poche ore dopo l'allenamento:

- in generale dopo 24/72 ore dall'esercizio e può provocare **gonfiore**, sensazione di **debolezza e/o rigidità**,
- si verifica perché la contrazione muscolare eccentrica (quella che avviene per frenare la discesa di un oggetto o del corpo) sollecita particolarmente le proteine elastiche delle fibre muscolari sino a provocarne la rottura. Quando accade si verifica una risposta infiammatoria nel muscolo a seguito della quale gli stimoli meccanici muscolari (stiramento, pressione) non sono più percepiti come tali, ma come stimoli dolorosi (iperalgia muscolare).
- la permanenza del sintomo dipende anche dal tipo d'esercizio, il **recupero può essere più lungo** con esercizi mono-articolari e inferiore quando si adoperano **più articolazioni** come negli squat.

Cosa fare in caso di doms

Se il DOMS si manifesta sporadicamente dopo esercizi pesanti o inusuali non c'è da preoccuparsi, ma se compare di frequente dopo l'allenamento ci si deve rivolgere al medico per individuare le cause e la terapia adeguata.

Per prevenire i DOMS è consigliabile:

- Pianificare correttamente l'intensità dell'esercizio e la distribuzione del carico di lavoro nella programmazione dell'allenamento
- Effettuare sempre un ottimo riscaldamento, in quanto la temperatura e lo sforzo progressivo riducono l'insorgere dei microtraumi.
- Svolgere gli esercizi aumentando gradualmente l'intensità e ovviamente il carico e la velocità (non per tutti gli esercizi) per evitare esecuzioni errate.
- Evitare i dannosi rimbalzi articolari elastici, peggiorano i microtraumi e sono sempre pericolosi.
- Controllare i tempi di recupero, un muscolo affaticato funziona male e non riesce a rigenerarsi dall'infiammazione.
- Non saltare il defaticamento aerobico che facilita il recupero.
- Non assumere integratori se non prescritti dal medico. Adotta **un'equilibrata alimentazione**.
- Bevi molto, per evitare la **disidratazione**, facilitare il lavoro dei reni e lo smaltimento delle sostanze che provocano il DOMS.

Cosa mangiare per prevenire il doms

Per tutti, e in particolare per chi pratica sport, l'equilibrata alimentazione è la chiave per il benessere e la performance fisica e mentale. Ma in caso di DOMS non vanno trascurati la varietà, la quantità e la frequenza di alcuni alimenti.

- Per evitare i cali d'energia consumare **carboidrati**: cereali, patate, legumi, **frutta** dolce.
- Per la giusta dose di creatina non escludere la carne.
- Le **proteine** che introduci devono apportare gli 8 **aminoacidi essenziali**, tra i quali i ramificati **leucina, isoleucina e valina** perché riparano le fibre muscolari danneggiate dall'esercizio e donano energia immediata.
- Gli aminoacidi essenziali li trovi in maggiore quantità nella carne, pesce e pescato, uova, latte e derivati come il Grana Padano DOP che apporta ben il 33% di proteine e **alte quantità di aminoacidi essenziali compresi i ramificati**.

Inoltre, il Grana Padano DOP contiene la maggiore quantità di **calcio biodisponibile** il minerale indispensabile per la contrazione muscolare oltre che per la salute dello scheletro e minerali importanti come zinco e selenio oltre a un'ottima quantità di **vitamina B12** indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso e la maturazione dei globuli rossi.

- Acidi grassi **Omega 3**, questi grassi polinsaturi hanno un effetto antinfiammatorio e possono aiutare a ridurre i sintomi in caso di il DOMS, sono contenuti in maggiore quantità nel pesce azzurro, salmone e nei semi di lino, ne apportano buone quantità anche la frutta secca a guscio.
- **Vitamina E**, può avere effetti positivi sul DOMS, per garantirti il fabbisogno quotidiano condisci e cucina con 25 grammi di olio **extra vergine d'oliva** al giorno.
- Consumare **verdura di tutti i colori** ad ogni pasto e circa 450 g di frutta al giorno per coprire il fabbisogno quotidiano di **vitamine** e **minerali**.

Rimedi naturali e farmacologici

Ricordiamo che il dolore ritardato è una condizione assolutamente benigna e passa in pochi giorni in persone sane, il DOMS dovrebbe essere prevenuto semplicemente con la pianificazione corretta dell'esercizio e dell'allenamento.

- Il **riposo** e il rispetto dei tempi di **recupero** è il miglior rimedio naturale al DOMS.
- Recentemente è stato riportato che i massaggi potrebbero dare risultati apprezzabili per il DOMS.
- I farmaci che potenzialmente possono ridurre il DOMS non sono consigliabili, ma per sopportare meglio il dolore possono essere prescritti dal medico antinfiammatori non steroidei, da prendere sempre a stomaco pieno o in associazione con farmaci della famiglia degli omeprazoli (inibitori di pompa protonica).

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Prof. Marco Bonifazi

Specialista in Medicina dello Sport, Professore associato di Fisiologia presso il Dipartimento di Biotecnologie mediche dell'Università di Siena. Coordinatore tecnico del Centro Studi e Ricerche della Federazione Italiana Nuoto.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Cheung K, Hume P, Maxwell L. Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors. Sports Med. 2003;33(2):145-164.
- Davis HL, Alabed S, Chico TJA. Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open Sport Exerc Med. 2020 May 7;6(1):e000614.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}