

# Dolori muscolari post allenamento: come prevenirli

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

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).

**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}