

Contrattura, stiramento o strappo: cosa mangiare per riparare le fibre muscolari

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- [Contrattura, stiramento e strappo muscolare](#)
- [Sintomi delle lesioni muscolari](#)
- [Cause delle lesioni muscolari](#)
- [Contrattura, stiramento o strappo: dieta consigliata](#)
- [Contrattura, stiramento o strappo: cosa evitare](#)
- [Leggi anche](#)

Contrattura, stiramento e strappo muscolare

L'esercizio fisico regolare apporta **tantissimi benefici** per la nostra salute. A volte, però, complice la distrazione o l'eccessivo sforzo fisico, può essere causa di **lesioni muscolari**.

Le più comuni sono:

- **Contrattura muscolare.** Si verifica quando **il muscolo supera i suoi limiti di elasticità**. Lo sforzo eccessivo porta il muscolo **a contrarsi** e la lesione si manifesta per via della **continuità della contrazione delle fibre muscolari** nel tempo, poiché il muscolo è costantemente **in tensione**. È la forma meno grave di lesione muscolare.
- **Stiramento muscolare.** Si verifica quando **uno o più muscoli si allungano in modo eccessivo**, causando la **rottura di una o più fibre muscolari**. Se la lesione è superficiale, può crearsi **un ematoma** (raccolta di sangue sottocutanea) per via della rottura dei vasi capillari. Si tratta di una lesione muscolare di media gravità.
- **Strappo muscolare.** È la **lesione più grave** a livello del muscolo, che può provocare la **totale lacerazione (strappo) delle fibre muscolari** che compongono, ad esempio, il quadricipite, una delle zone più colpite. Il trauma è causato da **un'eccessiva stimolazione del muscolo**, come brusche contrazioni o scatti improvvisi, più frequente negli sport che prevedono un movimento esplosivo dei muscoli (es. sollevamento pesi).

Queste lesioni non sempre comportano l'immobilizzazione dell'arto interessato, ma richiedono una **riduzione dell'attività fisica**, se non un breve periodo di fermo, non solo perché si tratta di **traumi dolorosi**, ma anche perché **le fibre muscolari strappate o lacerate richiedono tempo prima di ricostruirsi**. Sarà poi il medico (ortopedico, fisioterapista o specialista di medicina sportiva) ad indicare per ognuno la corretta terapia da seguire per il recupero.

Sintomi delle lesioni muscolari

Possiamo facilmente riconoscere una contrattura, uno stiramento o uno strappo muscolare sulla base dei segni e dei sintomi prodotti dalla lesione.

Sintomi della contrattura muscolare:

- il dolore **insorge qualche ora dopo l'attività sportiva** svolta;
- il **male non è identificabile in un unico punto**;
- durante il movimento, il muscolo è più sensibile (poiché in tensione), ma **non provoca dolore**;
- la contrattura **è moderata**, non impedisce il normale movimento dell'arto coinvolto.

Sintomi dello stiramento muscolare:

- il **dolore è acuto e insorge durante lo svolgimento dell'attività fisica**;
- il **male è identificabile in un punto preciso**;
- il **dolore può impedire il normale movimento**;
- il **tono muscolare aumenta di volume** e, quando lo stiramento è superficiale, si può avvertire una **massa palpabile** a livello del trauma;
- se la lesione è superficiale, presenza di **ematoma**.

Sintomi dello strappo muscolare:

- insorge con un **dolore molto forte e violento**, che **si manifesta durante l'attività fisica**;
- è **sempre presente un voluminoso e palpabile ematoma**;
- il **dolore rende impossibile il normale movimento**, con un aumento visibile del volume muscolare nella zona interessata;
- al tatto, si può **sentire una sorta di "scalino" tra le fibre muscolari che sono state lacerate**.

Cause delle lesioni muscolari

Contratture, stiramenti e strappi muscolari possono essere favoriti da:

- **esercizi di stretching e riscaldamento** preallenamento **insufficienti o non adatti** all'attività sportiva che si va a praticare;
- **freddo**, in quanto le basse temperature favoriscono la **rigidità dei muscoli**;
- **eccessiva sollecitazione del muscolo**;
- **terreno di gioco instabile o sconnesso**;
- **scarpe o abbigliamento non adatti alla pratica sportiva**;
- **scarsa idratazione**, poiché i tessuti disidratati tendono a lesionarsi più facilmente;
- **carenze nutrizionali**, soprattutto in termini di proteine.

Contrattura, stiramento o strappo: **dieta consigliata**

Una **dieta equilibrata** e **l'adeguata assunzione di liquidi** sono fattori fondamentali per garantire migliori prestazioni atletiche, inoltre, diversi studi si sono concentrati sui **nutrienti che potrebbero essere utili nel recupero muscolare in seguito ad un infortunio** (contrattura, stiramento o strappo muscolare). I nutrienti più spesso associati **all'alleviamento del dolore** e a **un più veloce recupero fisico** sono soprattutto **le proteine (aminoacidi)** e i composti **antiossidanti** e **antinfiammatori**.

• Proteine e aminoacidi

Gli aminoacidi sono i "mattoncini" che costituiscono le proteine. Sono necessari per **rigenerare i tessuti muscolari danneggiati** (lesionati) e per **rafforzare le parti del corpo** in cui si sono verificati traumi o infortuni. Gli **aminoacidi ramificati**, in particolare, sono utili per **riparare le fibre muscolari lesionate**, è perciò importante includere nella dieta i cibi che contengono questi tipi di proteine, come **carne, pesce, uova, latte e derivati** come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio, in particolare, è costituito per il 33% da **proteine, in gran parte ad alto valore biologico** con i **9 aminoacidi essenziali**, delle quali circa **il 20% è rappresentato da aminoacidi ramificati (valina, isoleucina e leucina)**. Inoltre, Grana Padano DOP è il formaggio

che **contiene la maggiore quantità di calcio** altamente assimilabile tra quelli comunemente più consumati, un minerale che, tra le tante funzioni svolte, **regola la contrazione dei muscoli**. Puoi consumare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti e i passati di verdure **al posto del sale**. Studi scientifici hanno dimostrato che la sintesi proteica è più efficace se le proteine sono distribuite equamente a colazione, pranzo e cena.

- **Carboidrati**

In caso di infortunio, bisogna fare attenzione ad assumere le giuste quantità di **carboidrati**, come pasta, pane, patate, riso e altri cereali, poiché la carenza di questi nutrienti **influenza negativamente la degradazione delle proteine, aumenta la scomposizione degli aminoacidi** nelle fibre muscolari e **riduce l'equilibrio proteico**.

- **Grassi**

Secondo studi recenti, l'integrazione di **acidi grassi omega-3 derivati ??dall'olio di pesce** può essere utile per il trattamento degli infortuni dati da contratture, stiramenti o strappi muscolari, poiché questi grassi sono dotati di **proprietà antinfiammatorie**. I **grassi** servono anche per assimilare le **vitamine liposolubili** ed è noto che una loro carenza, soprattutto delle vitamine liposolubili **D e K**, aumenta il rischio di sviluppo e progressione dell'**osteartrosi**.

- **Antiossidanti e minerali**

Tra gli antiossidanti, la **vitamina C** può essere **in grado di ridurre l'infiammazione dopo un infortunio**, inoltre è utile per il metabolismo proteico e per la **formazione del collagene**, la proteina che compone l'epidermide e i tessuti connettivi della pelle. Buone quantità di vitamina C si possono assumere da **peperoni, pomodori e cavoli crudi, ribes, kiwi, fragole e agrumi come arance e limoni** (se consumati in forma di spremute o frullati, vanno fatti e bevuti al momento poiché la vitamina C è termolabile e fotosensibile). Infine, **lo zinco** è un minerale che può essere molto utile **nel velocizzare la guarigione del muscolo lesionato**, poiché implicato in numerose reazioni enzimatiche. Tra queste, vi sono la formazione del DNA, la divisione cellulare e **la sintesi delle proteine**: tutte attività essenziali per la corretta guarigione del muscolo. Lo zinco si trova soprattutto negli alimenti di origine animale ad alto contenuto proteico, come Grana Padano DOP. Un secondo piatto (50 g di Grana Padano DOP) apporta **5,5 mg di zinco**, che soddisfano il **61% circa del fabbisogno medio del minerale di un adulto** (LARN SINU).

Contrattura, stiramento o strappo: **cosa evitare**

In caso di lesioni muscolari, dobbiamo stare attenti a:

- **Le bevande alcoliche**

Un nutriente che è meglio evitare, o quantomeno consumare solo in piccole quantità, è **l'alcool**. L'assunzione di alcool **altera la sintesi proteica e compromette la guarigione delle ferite**, probabilmente riducendo la risposta infiammatoria.

- **L'eccesso di peso**

Solitamente, dopo una lesione muscolare, sia essa una contrattura, uno stiramento o uno strappo, si fa meno attività fisica oppure bisogna stare fermi per il tempo necessario alla guarigione. Di conseguenza, anche il fabbisogno energetico (cioè la quantità di calorie richiesta dall'organismo) **andrebbe diminuita**. Un **bilancio energetico** negativo, cioè assumere più calorie di quelle che effettivamente il nostro corpo utilizza, **accelera la perdita di massa muscolare**, soprattutto nel periodo di fermo (poiché le calorie non smaltite diventano **depositi di grasso**). Per di più, la riduzione complessiva delle calorie giornaliere porta inevitabilmente a un **calo delle proteine nella dieta**, cioè una quantità che non riesce a soddisfare l'assunzione raccomandata per il mantenimento di una buona massa muscolare. Per tutti questi motivi, soprattutto nei periodi di inattività, è meglio non esagerare con le quantità di cibo.

- Se vuoi scoprire **subito e gratis** quanto misura il tuo BMI (Indice di Massa Corporea) e che percentuale di massa grassa e massa magra hai, **clicca qui**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- S.K. Papadopoulou "Rehabilitation Nutrition for Injury Recovery of Athletes: The Role of Macronutrient Intake" Nutrients 2020, 12, 2449; doi:10.3390/nu12082449

- [KD Tipton “Nutritional Support for Exercise-Induced Injuries” Sports Med. \(2015\) 45 \(Suppl.1\):S93–S104](#)
-

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}