

# Allenarsi di più o ridurre gli allenamenti per rafforzare il sistema immunitario?



*Domanda che in tempi di coronavirus si pongono molti sportivi, specie non agonisti, e fra questi tanti cicloamatori abituati ad “inforcare” la bici per fare le loro uscite per strade o sentieri e ora costretti, come tutti, a rimanersene in casa. Una risposta ha provato a darla la rivista web canadese “Cycling magazine”. Riprendiamo in parte questo articolo, datato 18 marzo, integrandolo con quanto riportato su una rivista scientifica, il “Journal of Sport and Health Science”, nel suo numero di marzo che ha trattato l'argomento con particolare riferimento alla pandemia / coronavirus.*

Come ciclista potresti pensare che questo sia un buon momento per iniziare un allenamento di qualità. Gli allenamenti sembrano un modo ideale per passare il tempo in cui sei costretto a startene in casa, ma in che modo il cambiamento della routine di allenamento – le sedute sui rulli sono cosa ben diversa dalle uscite su strada o sui sentieri - influirà sul tuo sistema immunitario?

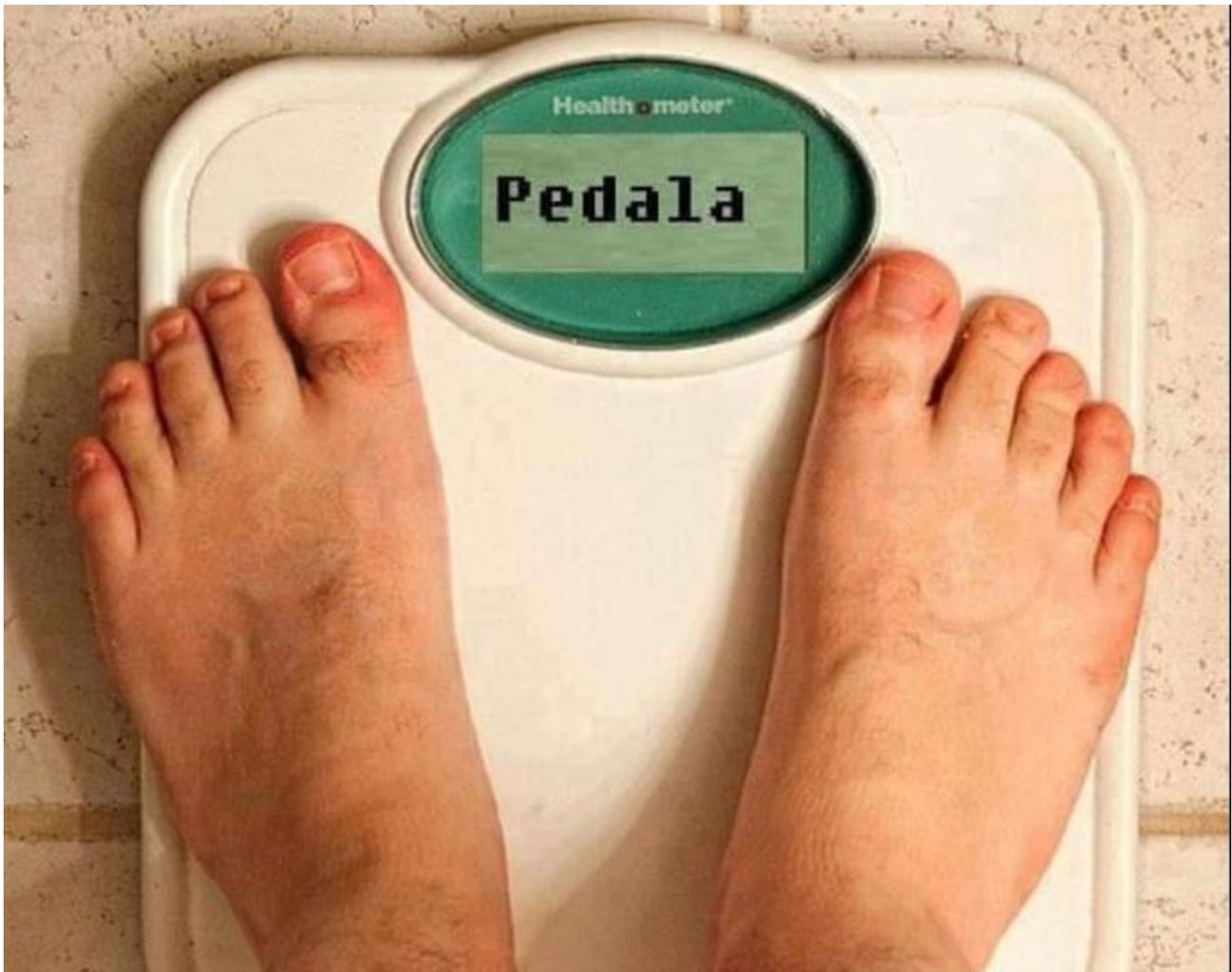


## **IMMUNOLOGIA ED ESERCIZIO FISICO**

Anche le persone sane sperimentano fluttuazioni nella capacità del loro sistema immunitario. Ora più che mai è importante mantenersi nello stato più sano possibile. Ma come farlo? Gli studi sugli effetti dell'esercizio fisico sul sistema immunitario giungono a conclusioni diverse.

Un articolo su sport e rischio infettivo pubblicato su “**Medicine et maladies Infectieuses**” pubblicato nel 2012 ha rilevato che l'effetto dell'attività fisica sul sistema immunitario dipende dal tipo e dalla durata

dell'allenamento. Allenamenti di moderata intensità vedono benefici immunitari, mentre allenamenti acuti prolungati o periodi di allenamento intenso possono avere effetti negativi.



Al contrario, un articolo del 2018 pubblicato su “[Frontiers in Immunology](#)” sostiene che studi precedenti hanno interpretato erroneamente il movimento delle cellule immunitarie nel corpo. Il conteggio delle cellule immunitarie nel flusso sanguigno aumenta fino a dieci volte durante l'esercizio, ma diminuisce sostanzialmente nelle ore successive all'esercizio, a volte anche a un numero inferiore rispetto a prima dell'attività. I ricercatori sostengono che le

cellule non vengono perse o distrutte, si stanno semplicemente spostando verso i siti del corpo che hanno maggiori probabilità di essere infettati, come i polmoni.



Un articolo del 2018, pubblicato su “**Physiology and Nutrition**”, ha studiato gli atleti d'élite e ha scoperto che dopo un blocco di allenamento di tre settimane gli atleti hanno effettivamente visto un aumento della forza del loro sistema immunitario. Questi atleti, sebbene si stessero allenando duramente, non stavano raggiungendo il livello di allenamento eccessivo che avrebbe rovesciato la situazione

provocando un calo del loro sistema immunitario. I ricercatori hanno anche confermato che l'esercizio fisico di intensità moderata può migliorare il funzionamento immunitario.

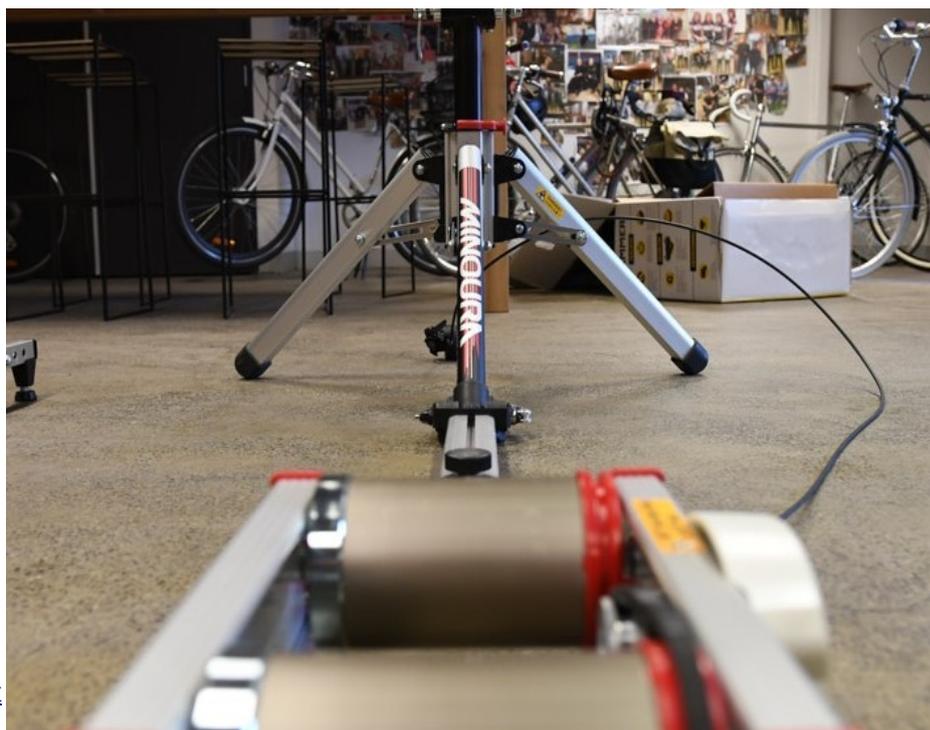
Infine, un articolo del 2019 sul **“Journal of Sport and Health Science”** ha analizzato il carico di stress fisiologico di diverse durate e intensità di esercizio sul sistema immunitario. Hanno scoperto che mentre l'esercizio fisico a buon livello ma senza esagerare era benefico per il sistema immunitario, i carichi di lavoro di allenamento intenso e gli eventi di competizione aumentavano il rischio di malattia. Hanno scoperto che la partecipazione a periodi di allenamento insolitamente intensi con ampie fluttuazioni causa effetti sulla funzione immunitaria particolarmente negativi.

### **... E CON IL CORONAVIRUS?**

Sempre il **“Journal of Sport and Health Scienze”**, nel suo numero di marzo ha affrontato la questione dell'attività fisica durante la pandemia.

In “**Malattia di coronavirus (COVID-19): necessità di mantenere una regolare attività fisica prendendo precauzioni**” si legge che è necessario mantenere o fare una regolare attività fisica come: *“esercizi di rafforzamento, attività di equilibrio e controllo, esercizi di stretching o una combinazione di questi. Esempi di esercizi a casa includono camminare in casa e al negozio, se necessario, sollevare e trasportare generi alimentari, alternare affondi alle gambe, salire le scale, fare squat, sit-up e flessioni. Inoltre, tradizionali Tai Ji Quan, esercizi di Qigong e yoga dovrebbero essere considerati poiché non richiedono attrezzature, si possono fare in poco spazio e possono essere praticati in qualsiasi momento (...) L'obiettivo dovrebbe essere quello di intraprendere almeno 30 minuti di attività fisica moderata ogni giorno e / o almeno 20 minuti di vigorosa attività fisica a giorni alterni. Teoricamente, è preferibile una combinazione di entrambe le intensità di attività fisiche oltre a praticare regolarmente attività di tipo rinforzante”*.

▮



## ALCUNE CONSIDERAZIONI FINALI

In tempi di covid-19 - un virus che sta provocando decine di migliaia di morti in tutto il mondo (e le cifre, già spaventose sono destinata ad aumentare, un virus sconosciuto che fa paura e mina le “nostre” sicurezze - una attività fisica non spasmodica fa bene. Se si è “agonisti” occorre invece rivolgersi a medici sportivi esperti per avere consigli adatti al momento.

Visto che non è possibile andare in bici o meglio, visto che andare in bici è da idioti e non tanto per il rischio di sanzioni e denunce, adattiamo la nostra attività fisica ai rulli, agli esercizi a corpo libero, senza mai esagerare.

Abbiamo più tempo libero, non stressiamoci inutilmente. Rendiamo questo disgraziato periodo una risorsa ... passerà anche questa!

M.Z.

Fonti:

- **Il citato articolo canadese:**

<https://cyclingmagazine.ca/sections/healthnutrition/should-you-train-harder-or-cut-down-on-workouts-to-strengthen-your-immune-system/>

- **L'articolo apparso su “Frontiers in Immunology”**  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5911985/>

- **Gli articoli pubblicati sul “Journal of Sport and Health Scienze”:**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254620300144>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S209525461830100>