

Ciclismo e freddo



Tremori, battito dei denti, pelle d'oca, muscoli irrigiditi... Quando le temperature diventano particolarmente basse, è necessario prendere alcune precauzioni. Andare in bicicletta in inverno non è esente da rischi per la salute.

Che piova, sia ventoso o nevichi, è possibile continuare a pedalare e godere di tutti i vantaggi di un giro in bicicletta ma occorrono alcuni accorgimenti.

Uscire coperti

Per pedalare nelle migliori condizioni bisogna prima vestirsi (corpo, gambe, braccia, mani, piedi) con il sistema a tre strati. Sottili e realizzati in fibre tecniche, gli indumenti devono tenere al caldo, favorire la traspirazione verso l'esterno e impedire la penetrazione dell'umidità esterna, il tutto consentendo alla pelle di respirare.

Lo stesso vale per i piedi e le mani, altrimenti attenzione ai congelamenti e al **fenomeno di Raynaud**. Questo disturbo della circolazione sanguigna si manifesta in particolare con una temporanea interruzione del flusso di sangue alle dita delle mani, dei piedi ma anche al naso e alle orecchie. Scarsamente ossigenati, questi organi sono sottoposti a formicolio, perdono sensibilità e diventano dolorosi. Affinché il corpo mantenga il più possibile il calore, è essenziale che la testa sia coperta (fascia, cappello, cappuccio) sotto il casco. Se il 30% del calore fuoriesce dalle mani e dai piedi, anche la testa da sola ne evacua il 30%. E se il cranio si raffredda, tutto il corpo si raffredda.

Non partire senza tenere conto **dell'indice wind chill (IRE)** corrispondente alla sensazione di freddo indotta dal vento. Questo varia a seconda delle condizioni meteorologiche e della velocità del ciclista. Più vai veloce o più soffia il vento, più bassa sarà la temperatura che senti.



Fai i tuoi calcoli! Ad esempio, se la temperatura dell'aria è 0°C e stai guidando a 30 km/h, il vento freddo ti farà percepire una temperatura di - 6,5°C. A 35 km/h con una temperatura di -10°C, è come pedalare a una temperatura di -20°C.

Occorre poi fare attenzione al vento gelido sul viso che può causare shock termico.



Proteggi il tuo cuore

L'uomo è una creatura omeotermica. La sua temperatura corporea rimane stabile indipendentemente dalle variazioni climatiche. Per mantenerla intorno ai 37°C, l'organismo mette in atto alcuni meccanismi naturali di regolazione termica, detti "termoregolatori". L'esposizione al freddo non provoca solo la vasocostrizione dei capillari sanguigni (riduzione del loro diametro) per ridistribuire il sangue agli

organi vitali per mantenerli caldi. Questo meccanismo è accompagnato anche da un aumento del fabbisogno di ossigeno del cuore. Di conseguenza, il suo ritmo accelera, la pressione sanguigna aumenta e la concentrazione plasmatica aumenta.

La viscosità del sangue rende difficile il suo lavoro. Senza contare che ogni sforzo richiede anche molta energia. Tutti questi fattori aumentano i rischi cardiovascolari. Secondo uno studio pubblicato dal *British Medical Journal*, il pericolo di un infarto miocardico aumenta del 2% per ogni ulteriore calo della temperatura di 1°C. Fai attenzione se hai il cuore fragile, non si possono escludere malattie respiratorie croniche (asma, insufficienza respiratoria) o malattie endocrine (diabete, ipotiroidismo).

Prenditi cura dei tuoi polmoni

Per funzionare correttamente, le vie aeree devono rimanere umidificate. Tuttavia, più fa freddo, più l'aria è secca. Quando si pedala, la ventilazione accelera a



seconda dello sforzo richiesto. Se inalata attraverso la bocca, l'aria fredda secca le mucose respiratorie, provocando l'infiammazione dei bronchi. Ciò spiega il fatto che avvertiamo una sensazione di bruciore ai bronchi e ai polmoni. L'aria non ha il tempo di riscaldarsi prima di passare attraverso la trachea.

D'altra parte, l'abbassamento della temperatura porta ad un restringimento del diametro dei bronchi, il broncospasmo. Questa contrazione improvvisa può causare respiro sibilante. L'attacco d'asma è spesso scatenato da una differenza di temperatura tra quella inalata all'esterno e quella interna al corpo che aumenta con lo sforzo. Da qui l'importanza di mettere una cuffia multifunzionale o un collare davanti alla bocca e al naso per ridurre l'aria gelida, rallentare un po' per non iperventilare in modo da poter respirare attraverso il naso. Entrando attraverso le narici, l'aria esterna verrà riscaldata, umidificata e filtrata prima di raggiungere i polmoni.



US Vica
Novemb

Tienilo sempre a mente

Che tu abbia freddo o sia ancora caldo, dai al tuo corpo il tempo di acclimatarsi alle nuove condizioni, anche se sei vestito in modo appropriato. È lo stesso principio delle ondate di caldo. Idrata più del solito. Quando fa freddo, la sensazione di disidratazione diminuisce ma l'aria secca e ghiacciata porta alla disidratazione. Il sangue diventa più viscoso. Il cuore deve lavorare di più. Una scarsa idratazione o una scarsa funzionalità cellulare provocano dolori muscolari, crampi, tendiniti, stiramenti, ecc.

Assicurati di riscaldarti bene per aumentare lentamente la temperatura. Come con un'auto fredda, soprattutto d'inverno, non si entra mai in prima marcia a tutto gas. Altrimenti c'è il rischio di "bruciare" il motore. Per il corpo umano è la stessa cosa.

di Clarisse Nénard, allenatore Vivons Vélo

ARTICOLO ORIGINALE:

Vélo Mag

Vélo et froid, c'est bon jusqu'à quel point ?



[https://www.lequipe.fr/Velo-mag/Autres/Actualites/Velo-et-froid-c-est-bon-jusqu-a-quel-point/1357471?](https://www.lequipe.fr/Velo-mag/Autres/Actualites/Velo-et-froid-c-est-bon-jusqu-a-quel-point/1357471?fbclid=IwAR1XrXDp7iTKME3dwgEZRVOt7IZCKQgXya1_SOQgl7P_WDEpt1Z6doOwpCk)

[fbclid=IwAR1XrXDp7iTKME3dwgEZRVOt7IZCKQgXya1_SOQgl7P_WDEpt1Z6doOwpCk](https://www.lequipe.fr/Velo-mag/Autres/Actualites/Velo-et-froid-c-est-bon-jusqu-a-quel-point/1357471?fbclid=IwAR1XrXDp7iTKME3dwgEZRVOt7IZCKQgXya1_SOQgl7P_WDEpt1Z6doOwpCk)

- Sul “fenomeno di Raynaud” si veda fra l’altro: <https://www.humanitas.it/malattie/fenomeno-di-raynaud/>
- Per l’indice wind chill si veda fra l’altro: <http://www.centrometeo.com/articoli-reportage-approfondimenti/astronomia-meteo-matematica-calcoli-utili/5234-calcolare-indici-disagio-wind-chill>

