COMBATTERE IL RAFFREDDORE

Consigli utili ad affrontare il male di stagione, continuando ad andare in bici …

Ci sono molte teorie su come prevenire e curare il comune raffreddore, ma quali sono vere?

Secondo **Mike Gleeson,** professore di biochimica all'Università di Loughborough (Gran Bretagna), gli atleti non sono necessariamente più a rischio di raffreddore "*a parte quando l'atleta effettua allenamenti particolarmente intensi e lunghi o ad un evento competitivo, che comportano un temporaneo abbassamento del sistema immunitario e questo può aumentare il rischio di infezione*".

La bicicletta può compromettere il tuo sistema immunitario?

Durante una settimana di allenamento particolarmente duro, e soprattutto subito dopo una sessione estenuante, il ciclista è più suscettibile di prendere il raffreddore.

Se possibile, bisognare trascorrere le ore successive ad un allenamento impegnativo lontano da chiunque abbia il raffreddore e comunque occorre sempre riscaldarsi e asciugarsi bene subito dopo l'allenamento o la competizione.

Che fare quando si prende il raffreddore?

Una regola molto usata dai ciclisti è che si può continuare ad allenarsi se i sintomi sono sopra il collo, mentre è bene fermarsi se i sintomi sono al di sotto del collo. Tuttavia, questo dipende dal livello al quale ci si sta allenando.

"*Per le persone che non sono atleti professionisti, è opportuno evitare qualsiasi duro esercizio quando iniziano i sintomi del raffreddore*", dice Gleeson, "*e ricominciare ad uscire in bici quando i sintomi iniziano a migliorare. Non è essenziale interrompere l'esercizio del tutto, ma*

qualsiasi sessione di allenamento dovrebbe essere più breve e meno intensa del solito. "

Trattare ed evitare il raffreddore: l'essenziale

- Ridurre l'esposizione dopo un allenamento duro
- Mangiare frutta e probiotici
- Gli integratori di vitamina D3 e vitamina C possono aiutare a prevenire il raffreddore
- Considerare l'assunzione di un integratore di zinco mentre si ha un raffreddore
- Dormire per almeno sette ore

Nel momento in cui ci si rende conto di avere un raffreddore, il nostro corpo sta già combattendo l'infezione, quindi indebolire il sistema immunitario attraverso un duro allenamento potrebbe prolungare l'infezione.

Di solito ci vuole una settimana o due per riprendersi da un raffreddore. Alcuni interventi hanno dimostrato di ridurre la durata e la gravità dei sintomi.

"*L'integrazione di zinco e gli erbari come l'echinacea possono essere efficaci*", suggerisce Gleeson.

Esistono rimedi provati per prevenire il raffreddore?

"*L'assunzione regolare di integratori di probiotici, frutta, vitamina C e vitamina D3 può ridurre l'incidenza di infezioni in persone altamente attive*", spiega Gleeson.

Il ciclista, come tutti gli altri, può ridurre le possibilità di contrarre il raffreddore "*evitando malati, aree affollate, bambini e oggetti contaminati e praticando una buona igiene personale*", afferma Gleeson.

In genere è importante anche prendersi cura di se stessi mangiando e riposando correttamente. Gleeson consiglia: " *Assumere un'energia adeguata sotto forma di carboidrati, proteine e micronutrienti, dormire a sufficienza [almeno sette ore a notte] e ridurre al minimo altre fonti di stress della vita*".

Elementi chiave per cercare di evitare e trattare il raffreddore

Rimanere idratati. Il sistema linfatico trasporta le cellule immunitarie in tutto il corpo, mentre il muco protegge i rivestimenti nasali, della bocca e dell'intestino dall'infezione. Entrambi richiedono acqua per farlo.

Dormire almeno sette ore per notte. Il sonno è essenziale per il recupero e la salute immunitaria.

Lavarsi le mani regolarmente, soprattutto prima di mangiare. Evitare di toccare la bocca, gli occhi e il naso per impedire l'ingresso di virus nel tuo corpo.

Ridurre gli altri fattori di stress della vita quando ci si allena duramente per limitare lo stress generale sul fisico. Tutti i tipi di stress influenzano la capacità del sistema immunitario di combattere le infezioni.

Seguire una dieta ricca di frutta, verdura e grassi sani per garantire un'abbondante assunzione di micronutrienti. Ciò manterrà il sistema immunitario a pieno regime e aiuterà a riprendersi dall'esercizio.

Attenzione: fa freddo, quindi se la temperatura interna diminuisce durante l'allenamento, è più probabile che ci si ammali. Usare uno scaldacollo e vestirsi a strati che possono essere eventualmente tolti durante l'allenamento.

Liberamente tradotto da:

Should you cycle with a cold and how can cyclists avoid illness?
Cycling Weekly, November 20, 2018
https://www.cyclingweekly.com/news/latest-news/how-to-combat-colds-210503