

Il “defaticamento” è davvero utile?



U.S. Vicarello 1919
giugno 2025
www.usv1919.it

In tutti gli sport è pratica comune terminare ogni sessione di allenamento con un periodo di **defaticamento**.

Idem dopo una partita o una competizione, almeno quando è possibile. Scommetto che dei meriti del ritorno alla calma si parlava già quando nacque l'Olimpismo nell'antica Grecia!

Le formule sono simili in tutti gli sport. In generale, continuiamo l'attività a bassa o media intensità. A volte passiamo all'una o all'altra forma di esercizio (ad esempio i pattinatori di velocità *[ma anche i ciclisti professionisti, ndr]* “ruotano” le gambe su una cyclette).

Ma il ritorno alla calma è davvero utile? Molto meno di quanto pensiamo!



U.S. Vicarello 1919
giugno 2025
www.usv1919.it

La tabella seguente riassume in modo sintetico ciò in cui sembriamo credere nel mondo dello sport e ciò che emerge da circa **145 studi** rilevanti analizzati meticolosamente dagli autori (un olandese e un australiano) dello studio **Do We Need a Cool-Down After Activity? Una revisione narrativa degli effetti psicofisiologici e degli effetti sulle prestazioni, sugli infortuni e sulla risposta adattiva a lungo termine**.

Effetto potenziale	Cosa ne pensiamo generalmente	Effetto documentato
Migliora le prestazioni in un esercizio eseguito poche ore dopo	Sì	Nessun effetto positivo o trascurabile
Migliora le prestazioni in un esercizio eseguito il giorno successivo	Sì	A volte un effetto positivo molto piccolo
Previene gli infortuni	Sì	NO
Accentua il miglioramento derivante da un programma di allenamento di più settimane	Sì	NO
Facilita l'eliminazione del lattato nel sangue	Sì	Sì, ma questo non ha alcun interesse pratico
Facilita l'eliminazione dell'acido lattico nei muscoli attivi	Sì	NO
Attenua la ridotta funzione immunitaria	Molto poco menzionato	Si un pò
Facilita il recupero delle funzioni cardiovascolari e respiratorie	Sì	Sì, un po', ma non ha praticamente alcun interesse pratico
Riduce il rischio di malattie, sincope o complicazioni cardiologiche	Sì	Non verificato
Riduce il dolore muscolare	Sì	NO

U.S. Vicarello 1919
giugno 2025
www.usv1919.it

Riduce il danno muscolare	Sì	NO
Accelera il ripristino della contrattilità muscolare	Sì	NO
Accelera la riduzione della rigidità muscolo-tendinea	Sì	NO
Accelera il ripristino delle riserve di glicogeno muscolare	Sì	NO, anzi rallenta il ripristino delle riserve di glicogeno muscolare

Gli autori concludono – e questo mi sembra perfettamente documentato – che sebbene il defaticamento sia una pratica estremamente comune nello sport, ha pochissimi effetti positivi. Una cosa è certa, questa consuetudine ben radicata è molto meno importante di quanto comunemente si pensi.



U.S. Vicarello 1919
giugno 2025
www.usv1919.it



Tutto ciò significa che è nel nostro interesse non effettuare il defaticamento? Non credo. Potrebbero esserci effetti positivi non ancora identificati o verificati.

È una questione molto soggettiva, ma personalmente mi piace “defaticare” per almeno cinque minuti, credendo (ma questo è da verificare) che questo mi permetta di sentire meglio quella sorta di euforia post-esercizio.

U.S. Vicarello 1919
giugno 2025
www.usv1919.it

Insomma: se effettuare al termine della pedalata qualche minuto (o chilometro) di defaticamento vi fa sentire “bene”, fatelo senza problemi sempre con la consapevolezza che i benefici probabilmente sono più psicologici che fisici! (ndr)

Per saperne di più:

- ✓ Thibault G. (2017) **Meno dolori con un buon ritorno alla calma?** , Natura umana.
- ✓ Thibault G. (2016) **Evitare e trattare i dolori** , Nature-Humaine.
- ✓ Van Hooren B. e JM Peake (2018) **Abbiamo bisogno di un raffreddamento dopo l'esercizio? Una revisione narrativa degli effetti psicofisiologici e degli effetti sulle prestazioni, sugli infortuni e sulla risposta adattiva a lungo termine .** Medicina dello sport 48: 1575–95.

ARTICOLO ORIGINALE

<https://nature-humaine.ca/2022/11/retour-au-calme/>



U.S. Vicarello 1919
giugno 2025
www.usv1919.it