

I CRAMPI SONO COMUNI, DOLOROSI E SORPRENDENTEMENTE MISTERIOSI. SCOPRI COSA SI PUO' FARE PER PREVENIRLI.

DANIELLE KOSECKI

Quando si tratta di curare i crampi muscolari, non c'è carenza di rimedi popolari. "Soluzioni" popolari includono bere succo di cetriolo, mangiare banane, fare stretching, fare esercizi di pliometria (1), o più semplicemente diminuire l'intensità e/o il numero delle uscite . Naturalmente, si può anche provare ad assumere calcio, sale, magnesio o persino chinino (un farmaco per la malaria).

La verità è che anche se gli scienziati studiano i crampi da più di 50 anni, non è ancora completamente chiaro cosa li provoca. Sappiamo che alcune persone sono inspiegabilmente inclini a soffrirne, mentre altri non sanno neppure cosa siano. Quello che è certo è che:

- i crampi sono più comuni durante la competizione,
- il sovraffaticamento (superallenamento) sembra essere una delle loro cause;
- sono comuni nelle ore che seguono un esercizio prolungato;
- in alcuni individui la nutrizione può svolgere un ruolo nel loro incremento.

Se si soffre di crampi, l'incertezza sulle cause del loro insorgere può essere frustrante, ma ci sono alcune linee guida

fondamentali che potrebbero aiutare a demistificare la questione. Ecco cinque suggerimenti su come evitare che i crampi rovinino la vostra uscita in bicicletta.



NON OSSESSIONARSI CON GLI ELETTROLITI

Molti indicano gli elettroliti come la causa principale dei crampi, a causa del loro ruolo nella contrazione muscolare, nell'equilibrio dei fluidi e negli impulsi neurologici. Tuttavia, le cose non sono così semplici.

Ad esempio, il sodio è un elettrolita chiave e viene spesso citato quando si parla di crampi, ma in realtà non è scientificamente provato che l'assunzione insufficiente di sodio provochi i crampi. In uno studio, 15 corridori che hanno sviluppato i crampi durante una maratona sono stati confrontati a 67 corridori che non hanno sofferto di crampi. Ebbene, non c'erano differenze significative nei livelli di sodio o di idratazione tra i due gruppi.



Un altro potenziale colpevole, il magnesio, svolge un ruolo nella contrazione muscolare: una sua carenza può infatti provocare forti crampi muscolari. Tuttavia, bassi livelli ematici di magnesio sono rari. Uno studio su triatleti della Ironman Hawaii che hanno sofferto di crampi, ha dimostrato che anche l'aggiunta di magnesio per via endovenosa non ha evitato l'insorgere dei crampi.

Infine, anche se assumere potassio – mangiando per esempio le banane – è spesso citato come un rimedio per i crampi, ci sono poche prove che questo aiuti ad evitare i crampi. Inoltre, la carenza di potassio deriva solitamente dall'aver utilizzato alcuni diuretici, oppure è dovuta a vomito prolungato, a diarrea cronica o ad un abuso di lassativi e non alla sudorazione.

AUMENTARE L' ASSUNZIONE DI SODIO

Tuttavia poiché il sodio svolge un ruolo nella contrazione muscolare, non possiamo escludere che una sua carenza possa facilitare i crampi.

Provate ad aggiungere per due settimane da 1.500 a 2.000 milligrammi di sodio alla vostra usuale dieta quotidiana e verificate se i crampi diminuiscono. La concentrazione di sodio nel sudore varia così ampiamente da individuo ad individuo che linee guida esatte sono impossibili da suggerire. (Non preoccupatevi di elevare la pressione sanguigna, poiché aumentare l'assunzione di sodio moderatamente per un periodo di prova di due settimane non influenza la pressione sanguigna nel lungo termine).

Se dopo due settimane non avete notato una diminuzione dei crampi, vuol dire che un basso contenuto di sodio non era il colpevole e dovrete tornare alla vostra dieta abituale.

STRETCHING

Spesso crampi al polpaccio possono essere alleviati durante lo sforzo facendo del fuori sella e tenendo la gamba rigida, puntando il tallone nella parte inferiore della pedalata. Per i crampi nella parte anteriore della coscia, sgancia il piede e solleva la gamba verso i glutei. Allunga i quadricipiti tirando delicatamente il piede con la mano. (Ma attenzione: in alcuni casi, questo può portare a crampi nel tendine del ginocchio.) Lo stretching può anche contribuire ad alleviare crampi che arrivano dopo aver pedalato.



IDRATARE, IDRATARE, IDRATARE

Migliorare la propria idratazione sembra funzionare per alcune persone, anche se non esiste un diretto collegamento scientifico che indica il suo ruolo nella prevenzione dei crampi. Comunque sia, l'idratazione è sempre fondamentale per tutti gli altri aspetti delle prestazioni, quindi è bene bere.

PEDALARE RISPETTANDO I PROPRI LIMITI

Come si è detto il “superallenamento” sembra essere una causa dei crampi, quindi evitate esercizi o serie di esercizi troppo difficili per il vostro livello di allenamento. Un'altra buona regola: non aumentare il chilometraggio di oltre il 10% a settimana.

NOTA DEL TRADUTTORE:

- (1) Con l'espressione “esercizio pliometrico” si intende un esercizio in cui la contrazione concentrica (cioè la contrazione in cui il muscolo si accorcia, come quello dell'avambraccio che porta verso la spalla un manubrio, mentre ricordiamo che è *eccentrica* la contrazione contraria in cui il muscolo si allunga, per esempio quando l'avambraccio allontana il manubrio dalla spalla) viene preceduta da uno stiramento dello stesso muscolo contratto. (<https://www.albanesi.it/corsa/running/pliometria.htm>)



ARTICOLO ORIGINALE:

<https://www.bicycling.com/training/g20034625/how-to-prevent-cramping-on-a-ride/ù>