



DISTURBI INTESTINALI DURANTE LA CORSA

Autore: Denis Laurenti www.podistitagliolesi.it

Talvolta capita di avvertire dei dolori improvvisi mentre si sta gustando il piacere della corsa. Non mi riferisco ai classici disturbi articolari o muscolari da sovraccarico, ma a tutti quegli altri che possono influenzare l'attività del podista e in particolar modo dolori e fastidi nella zona dell'addome.

Che siano dolori addominali o intercostali, per alcuni di essi è sufficiente rallentare per alleviarli o farli sparire (come per il dolore al fianco) ma per altri si arriva anche a fermarsi; certi dolori ci assalgono durante la prestazione, altri ci raggiungono al termine degli allenamenti; a volte sono fugaci, capitano una sola volta, altre volte ci assillano per settimane e spesso ci rovinano gli allenamenti tanto programmati.

Comunque sia, i dolori addominali sono molto frequenti tra i podisti. Sembra che quasi il 25% dei runners accusi crampi o arrivi a soffrire di diarrea durante o dopo la prestazione. Nel caso dei crampi di solito non si tratta di gravi patologie; lo stress e una dieta iperglicidica (ricca di zuccheri) possono essere fra le cause del dolore, così come il vento, che può avere l'effetto di raffreddare la zona addominale dove il vestiario è bagnato, poichè impregnato di sudore, provocando qualche spasmo.

Un altro tipo di disturbo a carico dell'apparato digerente è il vomito, spesso causato dall'assunzione di bevande troppo ricche di sali e zuccheri, con conseguente difficoltà e rallentamento a livello gastrico e nell'assorbimento a livello dell'intestino.

Infatti, l'assorbimento intestinale e il transito gastrico si riducono in condizioni di sforzo massimale o quasi-massimale, a causa del minor apporto di sangue, che viene dirottato sui muscoli.

Personalmente ho sofferto poche volte di dolori addominali e si trattava solo di qualche spasmo dovuto al freddo durante le uscite invernali; e non mi sono mai capitate situazioni che richiedessero il ricorso a farmaci specifici.

LE CAUSE DEI DISTURBI INTESTINALI

Fra le cause dell'insorgenza dei disturbi intestinali si indicano altresì:

- il grado di allenamento: chi comincia a correre o ricomincia dopo un periodo di pausa - ha più facilmente disturbi intestinali;
- l'intensità dell'impegno: chi si impegna al massimo delle sue possibilità ha più problemi;
- ciò che si è mangiato prima della competizione: i maggiori problemi derivano dall'assunzione prima dell'attività di una quantità eccessiva di cibi con tanti grassi, tante proteine o tante fibre;
- i cibi o le bevande assunte in gara: i disturbi possono nascere, per esempio, dall'assunzione di caffeina, di proteine e da bevande troppo ricche di carboidrati.

• Altre cause abbastanza gravi di mal di stomaco dopo la corsa sono crampi addominali a causa di disidratazione e squilibrio elettrolitico, così come la diarrea, che può portare alla disidratazione.

A proposito della diarrea che può colpire il corridore che essa possa essere provocata anche da problemi di assorbimento degli zuccheri; se, per esempio, si assumono in una sola volta alcune decine di grammi di fruttosio (zucchero a lenta assimilazione), questi una volta arrivati nell'intestino tenue richiamano acqua dalla parete intestinale e la presenza nel tubo intestinale di una consistente massa di acqua e di fruttosio costituisce lo stimolo meccanico che determina la diarrea. La tolleranza da parte degli atleti di notevoli dosi di bevande a base di carboidrati e la probabilità che un'atleta sviluppi disturbi intestinali, ad ogni modo, sembrano essere altamente individuali. Per quello che riguarda il sangue nelle feci, le ipotesi proposte sono fondamentalmente due:

- quella traumatica, secondo cui lo scuotimento degli organi addominali, tipico della corsa, ha come conseguenza la cosiddetta "caecal slap syndrome", ossia il continuo urto dell'una contro l'altra delle pareti dell'intestino, soprattutto a livello dell'intestino ceco (porzione estrema dell'intestino crasso), fino a provocare delle lesioni della mucosa; questo spiegherebbe perché si trova con frequenza sangue nelle feci dei corridori (i cui organi endoaddominali, come si è detto, subiscono accelerazioni e decelerazioni verticali molto più consistenti), ma non in ciclisti o nuotatori che compiono sforzi di durata e intensità pari a quelli della corsa;
- quella ischemica, nel corso dell'attività fisica intensa, il flusso ematico viscerale decresce enormemente, essendo il sangue deviato ai muscoli e ai distretti cutanei per favorire l'equilibrio termico; questo chiarirebbe perché i disturbi addominali sono più frequenti quando si corre con temperatura elevata (e a maggior ragione quando anche l'umidità è alta); dovendo molto sangue essere convogliato alla cute per facilitare l'eliminazione del calore, infatti, ne confluisce una quantità assai inferiore ai distretti intestinali.

LA PREVENZIONE DEI DISTURBI INTESTINALI

Ecco ora alcuni consigli per evitare l'insorgere di disturbi intestinali durante l'attività o subito dopo.

Alimentazione prima della gara

Se si soffre di diarrea, o di dolori e di crampi addominali, o si ha spesso la necessità di defecare con urgenza nel corso della gara o subito dopo, è bene limitare i cibi ad alto contenuto di fibre (per esempio legumi e cereali integrati) nei due giorni che precedono la competizione e la frutta in quantità eccessiva nelle 24 ore prima della gara. Va inoltre evitato il consumo del latte, della panna e del gelato (anche in quantità minime, tali da non procurare normalmente alcun disturbo) nelle ultime 24 ore se si ha intolleranza al lattosio. Nelle ore che precedono la competizione è bene controllare il consumo di caffè. Se di solito si hanno problemi di nausea o di vomito mentre si sta correndo, l'ultimo pasto va consumato almeno tre ore prima, o anche di più se si ha la digestione lenta. In esso è bene che i grassi totali siano pochi; vanno evitati soprattutto quelli fritti o cotti a lungo. Si tenga presente che il caffè latte è particolarmente lungo da digerire.

Bevande in gara

Se nelle precedenti gare, nell'ultimo tratto, si è sofferto di nausea e di vomito oppure si è avuta la sensazione di non poter più assumere bevande e cibi, è bene cercare di evitare la disidratazione e l'ipertermia, prendendo con regolarità bevande a bassa concentrazione di carboidrati, specie se il clima porta a sudare in abbondanza.

Allenamento

Negli allenamenti a ritmo di gara, vanno testate, le bevande che si pensa di assumere in gara.

Ciascun corridore in genere tende a sopportare più facilmente bevande con una certa concentrazione massima di carboidrati e volumi massimi di liquidi nello stomaco; da parte di ciascun atleta l'una e l'altra caratteristica vanno individuate con precisione prima della competizione, specie se si vuole preparare un rifornimento personalizzato. La bevanda glucidica che attraversa rapidamente lo stomaco deve contenere al massimo il 5% di carboidrati; il fruttosio e le maltodestrine, a parità di concentrazione, hanno tempi di transito gastrico inferiori a quelli del saccarosio e del glucosio. Se la temperatura è bassa, dunque si suda poco ed è ridotta la necessità di assumere acqua, la concentrazione della bevanda può essere maggiore.