Biologo Nutrizionista
Specialista Dieta Gift in Calabria
347.2481194
giftcalabria@gmail.com

Vediamo nello specifico perché è fondamentale riposare bene **prima di una competizione** sportiva

Qualità del sonno e prestazione

FRANCESCO GARRITANO*. FOTO: 123RF

LO SPORT è stile di vita e come tutti gli stili di vita che si rispettano, la fase del sonno è una parte importante che non bisogna assolutamente trascurare. È risaputo che nello stile di vita di uno sportivo la fanno da padrone fattori quali l'apporto proteico, l'abbondanza di cibo per soddisfare il dispendio energetico, l'idratazione e la reintegrazione, la qualità dell'alimentazione e la corretta distribuzione dei pasti, ma il sonno? Ci siamo mai chiesti perché è importante riposare bene prima di una competizione sportiva? Al termine di una giornata di allenamento o dopo una gara, dormire è per l'atleta un vero e proprio premio; quelle ore di stand-by notturno assicurano al corpo il recupero fisico, mediante la riparazione dei muscoli e delle articolazioni, costantemente sotto sforzo, in modo da garantire una performance successiva eccellente. Dormire poco e male comporta infatti delle alterazioni ormonali importanti che si ripercuotono sull'assetto metabolico dello sportivo. In letteratura ci sono tanti studi su due molecole, l'orexina e la nesfatina, che inducono, se si abbassano i loro livelli ematici, questo sonno carente o disturbato.

Se si dorme male

Spieghiamo dunque cosa può succedere se il sonno si riduce o è di scarsa qualità. Prima fra tutti si ha una riduzione di uno dei più importanti ormoni del nostro organismo, la leptina. Questo ormone fin troppo trascurato dall'anno della sua scoperta, in condizioni normali durante la notte raggiunge livelli elevati, motivo per cui non abbiamo fame e non cerchiamo cibo nelle ore notturne. La situazione è ribaltata in condizioni di deprivazione di sonno: si riducono i suoi livelli, non consentendo il suo normale flusso verso l'ipotalamo e di conseguenza tutta la stimolazione ipofisaria che ne consegue viene repressa, ovvero si può avere un accumulo di acqua di ritenzione, un'inibizione della crescita muscolare per mancata attivazione del GH, un aumento della massa grassa e un crollo delle difese immunitarie: tutti elementi deleteri per la forma fisica degli sportivi. Gli studi inoltre dimostrano che l'aumento delle fasi superficiali del sonno, o fasi REM, provocano anche ridotti livelli di melatonina durante la notte, con un aumento dei livelli di grelina, di cortisolo e di insulina, che dovrebbero rimanere bassi, sovvertendo il comportamento alimentare e il metabolismo energetico. In generale possiamo affermare che una buona dormita stimola un corretto segnale e porta a una sana alimentazione. Ovviamente per uno sportivo il calo della prestazione diventa un aspetto da non trascurare e da affrontare in modo serio, con un approccio completo che, come detto, deve riguardare anche il sonno.
Dormire bene è una regola di importanza vitale pari a quella di mangiare sano ed entrambe devono essere presenti nella quotidianità degli sportivi, per garantire loro un'ottima prestazione. ■

*Dottore in Scienze della Nutrizione e biologo nutrizionista, è da alcuni anni coordinatore per la DietaGIFT dell'area Sud e organizzatore del congresso annuale Gift sud.

Biologo Nutrizionista
Specialista Dieta Gift in Calabria
347.2481194
giftcalabria@gmail.com