



A cura di
Salvatore Oliverio
Personal fitness coach

COSA BISOGNA FARE PER NON FERMARSI NEPPURE IN INVERNO

A molte persone preoccupa l'idea di camminare o di allenarsi all'aria aperta anche nella stagione fredda; in generale, però, si può fare esercizio fisico anche con la neve e la pioggia, purché si seguano alcuni suggerimenti e si prendano alcune precauzioni.

Si può, anzi, si deve, fare esercizio fisico all'aperto anche con la neve e con la pioggia. Infatti, i cambiamenti nella temperatura e nella qualità dell'aria rafforzano il sistema immunitario e, addirittura, fanno bene al nostro organismo. Il corpo

contrasta il freddo aumentando la frequenza cardiaca (termoregolazione) che, a sua volta, fa aumentare il consumo di energia, rendendo l'allenamento ancora più efficace. Camminare all'aria aperta, inoltre, migliora l'umore e, secondo molti ricercatori ha un effetto benefico

sui mali del secolo (lo stress e la depressione) perché porta a una diminuzione del cortisolo, meglio conosciuto come "ormone dello stress". Inoltre, sembra che il freddo stimoli, innanzitutto, le attività reattive del cervello e lo ponga in stato di concentrazione attiva rispetto al territorio circostante con l'effetto di migliorare la nostra autostima.

Da non dimenticare, infine, il fatto che camminare all'aria aperta stimola la produzione di serotonina, l'ormone della felicità. Nonostante tutto ciò, durante la stagione invernale, è importante seguire comunque alcune regole, perché il freddo può avere anche effetti nocivi.

Come principio di base, bisogna sempre tenere in considerazione la propria sensibilità alla temperatura esterna, che varia da persona a persona e da situazione a situazione. Per misurarla, non è sufficiente basarsi solo su ciò che indica il termometro. Vediamo quindi insieme una serie di indicazioni utili.

BUONE ABITUDINI E BUONE REGOLE

1- Più tempo per il riscaldamento

Proprio come per le automobili, d'inverno il corpo ci mette di più a scaldarsi. Una partenza a freddo può provocare infortuni, perché allenarsi senza un adeguato riscaldamento può causare traumi ai muscoli, ai tendini, ai legamenti e alle articolazioni. In realtà per fare bene gli esercizi di riscaldamento (illustrati nello scorso numero di *Cammini*) non servono più di 10, 15 di minuti, un impegno davvero minimo se paragonato ai numerosi benefici che si ricevono.

2 - Curare il defaticamento muscolare

Il modo in cui si termina un semplice allenamento o una escursione di più ore ha la stessa importanza di una preparazione corretta. Una volta arrivati, eseguite esercizi di defaticamento per alcuni minuti per evitare che i muscoli si irrigidiscano. In inverno, i muscoli si raffreddano molto velocemente e,



La soddisfazione di arrivare alla meta è ancora più grande nei silenzi dell'inverno.

di conseguenza, l'acido lattico non può essere smaltito in tempo. Ciò causa dolorosi spasmi muscolari e, in alcuni casi persino lesioni. Se nella parte finale dell'escursione siete affaticati, non sedetevi o sdraiatevi, per evitare che la circolazione rallenti troppo rapidamente

e i muscoli si irrigidiscano.

3 - Indossare abiti adeguati

Affrontare un Cammino di alcune ore o di più giorni in inverno richiede, come ovvio, capi di abbigliamento adeguati. Ciononostante, è facile sottovalutare la temperatura, specialmente quando, prima di uscire, si è trascorsa la notte al chiuso oppure nelle giornate ventose. Il segreto è sempre quello di vestirsi "a cipolla", ovvero indossando strati facili da togliere o da rimettere in base ai cambiamenti della temperatura corporea o esterna. Assicuratevi di indossare un numero corretto di strati (senza essere infagottati) e che le estremità siano coperte, visto che queste sprigionano una grande quantità di calore. Attenzione, però, anche a non vestirvi con tessuti troppo caldi. Se si suda i vestiti si bagnano e aumenta il rischio di successivi colpi di freddo. Per tenere il corpo il più possibile a una temperatura ottimale, meglio indossare abbigliamento tecnico. Rispetto agli indumenti in cotone, ➤



Gli esercizi all'aria aperta tonificano.



Stretching motorio.



Gli esercizi di riscaldamento prima di partire.

Sicurezza prima di tutto

Fra le tante cose che debbono prendere posto nello zaino dell'escursionista, ce n'è una che speriamo di non usare mai ma che è indispensabile: si tratta del kit di primo soccorso. Chiunque si sia trovato anche soltanto a dover tamponare una piccola ferita senza garze, bende o cerotti sa che "indispensabile" è una parola corretta. I problemi per l'escursionista possono derivare da fattori ambientali come il sole o il freddo, dall'affaticamento eccessivo oppure da infortuni



veri e propri. Il kit di primo soccorso, da tenere nello zaino in una custodia apposita possibilmente impermeabile,

deve essere quindi calibrato tenendo conto di tutti questi possibili eventi. In commercio ne esistono di già com-

pleti in vari formati. Controllate però di avere: garze sterili, bende orlate, benda elastica, rotolo di cerotto, cerotti di varie misure, cerotti per vesciche, forbicine, pinzette, laccio emostatico, disinfettante (liquido o in polvere), crema antistaminica (per punture). Inoltre, possono servire: farmaci o pomata antinfiammatoria, paracetamolo o antidolorifico, medicine personali. I medicinali vanno sempre utilizzati seguendo scrupolosamente le indicazioni scritte nella confezione.

che trattengono l'umidità rilasciandola lentamente, gli indumenti tecnici deviano l'umidità direttamente verso l'esterno. Inoltre, asciugano più in fretta. Lo strato più interno può essere biancheria intima attillata in tessuto sintetico, per esempio il classico intimo da sci. Segue

una maglietta in poliestere, una maglia in misto lana a maniche lunghe, poi il pile. Per le gambe ci sono calzamaglie trek in lana da mettere sotto ai pantaloni. Infine, una giacca termica, come ultima cosa. Se prevedete pioggia (e in un Cammino lungo è sempre possibile), è

consigliabile un bel guscio impermeabile, con giacca e pantaloni con impermeabilità garantita da una membrana a 3 strati. Ovviamente non dimenticate le calze alte in tessuto di lana e seta. Testa e mani vanno assolutamente riparati con un cappello, una fascia e dei guanti in lana o pile.

4 - Attenti alle scarpe

In caso di pioggia, freddo o neve le scarpe rivestono un ruolo importante. Bisogna tenere i piedi il più asciutti e caldi possibili. Diversi marchi di scarpe sportive offrono una linea invernale e impermeabile. Se non volete acquistare un paio di scarpe apposta, potete indossare due paia di calze o magari le galosce per proteggere dalla pioggia. In ogni caso, per ridurre al minimo il rischio di farsi male, è assolutamente necessario avere suole antiscivolo. Durante una camminata, soprattutto in inverno, quando il sole tramonta prima, per essere sicuri che gli altri ci vedano, meglio optare per attrezzature sportive con elementi



Nebbia e gelo non ci fermano.

catarifrangenti oppure per lampade led frontali e posteriori da zaino.

5 - Rinforzare le difese immunitarie

Bastano 30 o 40 minuti di camminata a passo veloce al mattino, per riattivare le difese immunitarie. Infatti, anche se il cielo è coperto, la presenza dei raggi solari agi-

sce da catalizzatore per fissare alle articolazioni, e alle ossa, la vitamina D. Si tratta, poi, di una condizione che migliora lo stato infiammatorio e mette in azione le difese immunitarie. Non solo: alcuni studi, hanno rilevato una forte tendenza del fisico a produrre degli anti-tumori naturali quando si sta all'aria aperta.

6 - Non fermarsi all'aperto

Al termine della camminata (breve o lunga che sia), non fermatevi al freddo ma andate il prima possibile al caldo e toglietevi gli abiti in eccesso e quelli sudati. Il sistema immunitario è particolarmente vulnerabile subito dopo l'esposizione al freddo e alla fatica. Questo momento particolare, conosciuto anche come "finestra aperta", è molto pericoloso ed è presente soprattutto nella prima mezz'ora dopo la camminata. Durante questa fase, l'organismo è più soggetto alle malattie da raffreddamento.

7 - Scegliere le ore più calde

Quando possibile, uscite a camminare in tarda mattina-

ta o attorno al mezzogiorno. Questa parte della giornata non è solamente la più calda ma anche quella in cui il sole è nella miglior posizione per stimolare l'organismo. Durante la stagione invernale, molte persone riscontrano carenza di vitamina D, che è particolarmente importante per le ossa e per le articolazioni. È una vitamina meravigliosa che aiuta a curare tutta una serie di disturbi: secondo alcune ricerche può prevenire le fratture ossee, il diabete, l'incidenza delle malattie cardiache e anche l'ansia e la depressione. Il 75% degli italiani che trascorre molto tempo al chiuso e alla luce artificiale delle case e degli uffici, non ne attiva abbastanza.

8 - Nutrirsi con frutta e verdura di stagione

Anche una dieta equilibrata, ricca di vitamine e minerali, frutta e verdura, aiuta il sistema immunitario. Tutti i tipi di verdure invernali (cavoli, verze, radicchi, finocchi, broccoli) devono essere regolarmente nel nostro piatto. Con esse anche i frutti inver-



Un raggio di sole invernale rinfranca e corrobora.

nali (aranci, mandarini, mele, pere, kiwi) forniscono una dose extra di vitamine utile per difendersi dal freddo. Prima di una bella camminata, però, serve una buona colazione bilanciata, cioè composta da una parte proteica, grassi buoni ed eventualmente un po' di carboidrati, integrali non raffinati, come una

o due fette di pane integrale. Quello che vogliamo infatti è una sazietà a lungo termine e una buona scorta energetica che ci permetta di camminare per ore senza aver bisogno di rifornirci costantemente evitando un picco di glucosio e la sua conseguente veloce ricaduta che fa venire fame dopo solo due ore.