



Roma, 31 ottobre 2017 - Gli atleti non professionisti scelgono a che ora allenarsi in base a criteri di praticità, convenienza e preferenze individuali. C'è chi preferisce alzarsi un paio di ore prima al mattino e chi va in palestra in pausa pranzo o a correre dopo aver concluso l'orario di ufficio. Ma numerosi studi hanno dimostrato che il momento della giornata in cui ci si allena è determinante anche ai fini della performance.

“I test di laboratorio hanno dimostrato che la capacità di prestazione atletica è maggiore al pomeriggio. Le ricerche hanno evidenziato che i tempi di reazione presentano un picco nel tardo pomeriggio quando la temperatura corporea è più alta e per ogni grado Celsius (°C) di aumento di calore corporeo, la velocità di conduzione nervosa aumenta di 2,4 m/sec il che potrebbe spiegare i migliori tempi di reazione agli stimoli sia uditivi che visivi” ha spiegato il dott. Massimo Spattini Specialista in Scienza dell’Alimentazione e in Medicina dello Sport, Certified in Anti-Aging & Regenerative Medicine (ABAARM – USA) alla Conferenza di Agemony, tenutasi a Roma presso la Sala Rossa del CONI.

“Oltre 14 studi raccolti in una metanalisi hanno confermato che la caffeina aumenta le prestazioni del 12% in media e ha benefici sugli sport di resistenza con uno sforzo da 6 a 20 minuti dove permette un ‘vantaggio’ del 6%. Inoltre stimola il cervello ad un pensiero più chiaro e ad una maggiore concentrazione”, prosegue il medico.

La mobilità articolare, la forza ‘esplosiva’ e quella ‘massimale’ (intesa come la capacità del muscolo di esprimere la massima tensione possibile con una contrazione volontaria) raggiungono il livello più alto tra le ore 16.00 e le 18.00. Anche le capacità metaboliche come consumo di ossigeno, ventilazione polmonare, gittata sistolica e portata cardiaca raggiungono la massima efficienza nel pomeriggio. Nella stessa fascia oraria la resistenza ad un lavoro ad alta intensità e la capacità di produrre lattato sono più elevate.

Dati confermati da un recente studio dell’Università di Birmingham condotto su 20 giocatrici di hockey e pubblicato sulla rivista Current Biology che ha mostrato come le prestazioni atletiche possano variare del 26% nell’arco della giornata e che il momento migliore per svolgere la prestazione atletica sia il tardo pomeriggio.

Per invertire a proprio favore questa legge biologica la maggior parte degli atleti inganna il proprio ritmo

metabolico con l'uso di caffeina: Rodríguez et al. hanno testato 12 uomini durante l'esercizio dello squat e della distensione su panca orizzontale al 75% del peso massimale, in momenti differenti della giornata con o senza caffeina, in esperimento in doppio cieco con placebo.

E il gruppo che si era allenato al pomeriggio senza caffeina era significativamente più forte del gruppo del mattino al quale era stato somministrato il placebo, a conferma dell'impatto negativo delle prime ore del giorno sulla performance.

Quando entrambi i gruppi invece hanno ricevuto la caffeina non ci sono state differenze significative. Meccanismo spiegato in parte dal fatto che la sostanza è in grado di innescare un enzima chiamato AMPK che funziona come regolatore dell'energia a livello cellulare che a sua volta agisce sul SIRT 1, altro enzima che accelera la produzione di energia a partire dai grassi e dal glucosio.

“La caffeina però non funziona sempre: le ricerche hanno dimostrato che l'esercizio a breve termine e ad alta intensità non ne beneficia tanto quanto la prestazione di resistenza e sforzo prolungato - avverte il dott. Spattini - Nei soggetti che metabolizzano efficacemente la sostanza, la caffeina blocca i recettori dell'adenosina e diminuisce sia il dolore che il disagio dello sforzo muscolare aumentando l'intensità dell'esercizio e la resistenza. Dopo l'assunzione la pressione sanguigna si alza, i depositi di grasso vengono mobilizzati e gli acidi grassi vengono rilasciati nel circolo sanguigno”.

E il caffè sembra anche correlato ad una maggiore longevità, lo ha suggerito uno studio apparso sul New England Journal of Medicine che ha esaminato migliaia di uomini e donne ed è giunto alla conclusione che coloro che consumavano caffè regolarmente vivevano più a lungo, con benefici analoghi a quelli osservati in Giappone dal consumo di the verde.

“Ovviamente - sottolinea il dott. Spattini - l'ora della giornata è solo una delle variabili che concorrono alla performance: costanza, motivazione, concentrazione, riposo, alimentazione, integrazione sono altrettanti fattori che possono rendere il ritmo circadiano trascurabile. E' vero però che in alcune specialità, se gli atleti devono gareggiare in emisferi diversi dal proprio, è previsto un allenamento specifico all'ora del luogo di destinazione per abituare l'organismo al diverso fuso orario”.