

## Allenarsi all'aperto durante l'inverno



Quando le giornate si accorciano e la temperatura esterna comincia ad abbassarsi è frequente farsi prendere dalla pigrizia rinunciando a svolgere attività fisica all'aperto (e spesso anche al chiuso). Tuttavia sappiamo che è importante mantenere un'attività fisica regolare tutto l'anno e non dimentichiamo che anche in inverno fare esercizio può continuare a essere piacevole! Chi non ha particolari problemi può camminare, correre, andare in bicicletta e non solo, anche durante i mesi più freddi...basterà solo scegliere le attività preferite e seguire le giuste indicazioni!

### Riscaldamento e defaticamento

La temperatura esterna determina importanti cambiamenti nel nostro sistema vascolare che avvengono per regolare la temperatura corporea; infatti, uno dei meccanismi deputati alla termoregolazione, è lo scambio di calore con l'ambiente circostante attraverso il flusso di sangue. Se in estate si ha un effetto vasodilatatore dei vasi (aumento del loro diametro), che contribuisce ad aumentare l'afflusso di sangue a tutti i tessuti e in particolare a quelli cutanei per favorire la cessione del calore all'esterno, in inverno avviene l'opposto. Se ci esponiamo al freddo il diametro dei vasi sanguigni si riduce (vasocostrizione) determinando un ridotto afflusso di sangue a livello cutaneo che garantisce una minor cessione di calore all'ambiente esterno e quindi una ridotta dispersione di calore dell'organismo. L'effetto della vasocostrizione si verifica anche nei tessuti muscolari che, di conseguenza, risultano meno elastici e quindi meno pronti a contrarsi per fare attività fisica. Proprio per questo l'inverno è sicuramente la stagione più delicata per i muscoli! Per evitare doloretti, strappi e stiramenti è importante portare muscoli e tendini alla giusta temperatura attraverso un adeguato **riscaldamento**. Questa fase non va mai trascurata e in questo periodo dell'anno dovrebbe essere eseguita in modo graduale e prolungato (almeno 10 minuti); può essere svolta interamente all'aperto oppure in parte o del tutto al chiuso (quando all'esterno fa molto freddo).

Il **defaticamento** e lo **stretching** andrebbero, invece, eseguiti in un ambiente chiuso o comunque caldo, non all'aperto per evitare "traumi" da eccessivo e repentino raffreddamento.

## **Attenzione alle condizioni meteo!**

Anche se il freddo non impedisce il regolare svolgimento dell'attività fisica ci sono delle condizioni meteo per cui occorre prestare più attenzione. Il gelo può rendere le strade e i terreni ghiacciati e quindi far aumentare il rischio di scivolare e cadere; in città l'attenzione va posta a tombini, grate e altre superfici metalliche che rischiano di diventare vere e proprie lastre di ghiaccio. In presenza di ghiaccio è perciò consigliato allenarsi al chiuso e se proprio si vuole fare una camminata è essenziale utilizzare delle calzature specifiche o anche chiodate.



La pioggia invece può bagnare gli abiti rendendo difficile il mantenimento di una temperatura corporea adeguata; in tal caso è indispensabile utilizzare un abbigliamento impermeabile. Anche il vento, unito alle basse temperature, può far sentire più freddo perché penetrando nei tessuti sottrae calore al corpo; l'utilizzo di una giacca a vento può ridurre questo effetto.

## **Abbigliamento e accessori**

Durante la stagione fredda viene spontaneo vestirsi pesantemente, anche se si sta svolgendo un'attività fisica all'aperto, ma questo può portare a sudare e se si rimane con i vestiti umidi, immancabilmente, si percepisce ancora più freddo. La soluzione è vestirsi a strati! In questo modo, quando il corpo comincia a scaldarsi, gli strati esterni possono essere tolti per poi essere indossati di nuovo ad attività terminata. In generale si consiglia di preferire indumenti aderenti (ma non troppo stretti!) così da lasciare meno aria possibile tra la pelle e il tessuto. Ideali sono i capi in materiale sintetico che sono comodi e permettono di allontanare l'umidità e trattenere il calore.

Nello specifico, per la parte superiore del corpo, gli strati dovrebbero essere i seguenti:

- **Primo strato.** Lo strato a contatto con la pelle dovrebbe essere leggero e traspirante. Materiali sintetici come la microfibra possono essere una giusta scelta. E' invece sconsigliato utilizzare indumenti di cotone perché assorbono il sudore e facilitano la dispersione di calore.
- **Secondo strato.** La pesantezza del secondo strato varierà in base alle temperature esterne e al tipo di attività svolta (più questa è intensa più leggero sarà lo strato perché il corpo genererà più calore). Il materiale può essere tecnico, come il Gore-Tex, ma può essere rappresentato anche da *pile* o lana.
- **Terzo strato.** Lo strato esterno dovrebbe essere rappresentato da una giacca a vento o comunque una giacca impermeabile e traspirante, meglio se con prese d'aria.

Per proteggere le gambe possiamo utilizzare un capo unico caldo e impermeabile o in alternativa una calzamaglia da indossare sotto un pantalone comodo.



Occorre prestare attenzione anche a mani e piedi che tendono a raffreddarsi rapidamente. Per i piedi si consiglia l'uso delle calze termiche.

Per le mani è opportuno l'uso di un paio di guanti, ma è meglio evitare quelli di lana che lasciano passare troppa aria.

Anche la testa va protetta perché, oltre ad essere uno dei punti più vulnerabili del corpo, è qui che viene dispersa buona parte del calore corporeo. Il consiglio è di indossare cappelli o fasce da testa che coprano fronte e orecchie.

Infine, nelle giornate limpide, è buona norma portare con sé un paio di occhiali da sole per proteggere gli occhi; anche in inverno la luce solare può essere forte.

**Attenzione!** Chi svolge attività nel tardo pomeriggio/sera dovrebbe scegliere abiti catarifrangenti o comunque molto colorati, che segnalino la propria presenza.

### Ancora qualche consiglio....

**Bere come in estate.** Anche nella stagione invernale è necessario idratarsi correttamente per reintegrare i liquidi persi (vedi contributo “L’idratazione”). Il minore stimolo a bere rispetto all'estate è, anzi, un ulteriore buon motivo per fare attenzione a questo aspetto. Oltre all'acqua possono essere scelte altre bevande (anche tiepide o calde), purché senza zucchero.

**Respirazione.** Con le basse temperature si consiglia di inspirare attraverso il naso per ridurre la temperatura dell'aria inalata e renderla più umida; le narici, inoltre, funzionano come un primo filtro che fa da barriera contribuendo a proteggere maggiormente dalle affezioni più comuni delle vie aeree come ad es. il raffreddore (vedi contributo “Respirazione”).

**Niente scuse!** Se le condizioni non lo permettono o se muoversi all’aperto con il freddo proprio non piace possono comunque essere scelte delle attività da svolgere al chiuso (lezioni in palestra, corsi di ballo, di nuoto, tennis al coperto ecc.), magari da fare insieme ad un familiare o a un’amica. In alternativa ci si può sempre allenare a casa utilizzando i video-tutorial e gli esercizi contenuti nel libretto “Attività fisica: breve guida per l’utilizzo del kit di piccoli attrezzi”... perciò non esistono scuse!