

Oggi cosa mi metto?

L'importanza della scelta del vestiario per la pratica dell'attività sportiva

L'esercizio fisico incrementa la produzione di calore da parte dell'organismo pertanto, sia in condizioni climatiche di caldo sia in quelle di bassa temperatura ambientale, diviene fondamentale per l'atleta un'adeguata dissipazione del calore prodotto dall'attività muscolare.

Gli indumenti costituiscono una barriera isolante che limita la dissipazione del calore dal momento che ostacolano l'evaporazione del sudore dalla superficie cutanea.

Quando si pratica attività sportiva in un ambiente caldo è pertanto preferibile utilizzare il minor numero possibile di indumenti dato che è stato dimostrato che maggiore è l'area del nostro corpo coperta da essi più rapido è l'incremento della temperatura interna del nostro organismo. A questa conclusione è giunto un gruppo di studiosi americani che ha sottoposto un folto gruppo di volontari, vestiti con un numero diverso di indumenti, ad un test che prevedeva la misurazione della temperatura interna al termine di un esercizio fisico svolto in condizioni ambientali di 20°C di temperatura e 60% di umidità.

Un capo d'abbigliamento in grado di assorbire il sudore prodotto sulla superficie cutanea, risulterà certamente più confortevole per chi lo indossa; ma nella scelta del vestiario l'atleta deve anche tenere in considerazione il fatto che, scegliendo un capo in grado di assorbire meglio il sudore, viene meno la possibilità di ridurre la temperatura corporea in conseguenza dell'evaporazione di esso.

Paragonando capi di abbigliamento con differenti indici di permeabilità, recenti studi hanno dimostrato che un abbigliamento dotato di scarsa

permeabilità, che pertanto assorbe maggiormente il sudore limitandone l'evaporazione, è in grado di determinare un significativo incremento dello stress termico durante un test su ergometro trasportatore già alla temperatura di 25°C.

L'esposizione al sole durante lo svolgimento dell'attività sportiva è un altro fattore che può determinare un ulteriore aumento della temperatura.



L'abbigliamento può rappresentare un valido ausilio per ostacolare il rialzo termico indotto dalle radiazioni solari; è risaputo infatti che i capi d'abbigliamento di colore chiaro riducono l'assorbimento delle radiazioni al contrario di quelli di colore scuro.

Per meglio comprendere l'influenza del vento sull'incremento di temperatura interna derivante dall'esercizio

fisico, un gruppo di studiosi ha eseguito una valutazione facendo svolgere un test al cicloergometro ad un'intensità pari al 40% del valore di massimo consumo di ossigeno, alla temperatura di 30°C e in condizioni di vento simulato alla velocità di 1,5 Km/h e in assenza di vento, facendo indossare ad un gruppo di volontari una maglia a maniche lunghe ed un paio di pantaloni lunghi. I soggetti partecipanti allo studio sono quindi stati suddivisi in tre gruppi a seconda che indossassero indumenti costituiti per il 100% da cotone, per il 100% da poliestere e per il 50% da lana e il 50% da cotone.

Questo studio ha concluso che a riposo e durante l'esercizio fisico, in assenza di vento, non sussistono differenze significative in termini di temperatura interna e temperatura cutanea tra i differenti gruppi; in condizioni di vento, indipendentemente dal capo indossato la temperatura cutanea è risultata inferiore in tutti i soggetti se confrontata con quella rilevata in assenza di vento. Il dato più significativo però, è stato il fatto che, in presenza di vento, la miscela lana-cotone, ha determinato un minor incremento della temperatura interna. Interessante è infine sottolineare che nei soggetti che indossavano capi costituiti per il 100% da fibre sintetiche la frequenza cardiaca durante lo sforzo fisico è risultata superiore rispetto agli altri soggetti e che il quantitativo di sudore prodotto è stato maggiore, anche se il sudore assorbito dal capo d'abbigliamento è risultato inferiore rispetto agli altri indumenti.

L'importanza dell'abbigliamento è scontata in condizioni climatiche in cui la temperatura ambientale è bas-

sa.

L'indumento ideale in questo caso deve essere in grado di mantenere l'equilibrio termico di chi lo indossa indipendentemente dal livello di attività fisica praticato. È chiaro che anche in questo caso è di vitale importanza mantenere il giusto equilibrio tra la produzione di calore e la dissipazione di esso. Estremizzando il problema, pochi indumenti possono causare ipotermia mentre un numero eccessivo può causare un pericoloso aumento della temperatura corporea.

Se l'abbigliamento utilizzato d'inverno durante l'esercizio fisico assorbe poco il sudore, il raffreddamento di quest'ultimo sulla superficie cutanea può avere come inconveniente lo scatenamento della tosse al termine dell'esercizio.

L'abbigliamento ideale, in condizioni invernali e in assenza di precipitazione, è quello che ostacola il passaggio del vento ma consente l'evaporazione del sudore.

Il consiglio è pertanto quello di vestirsi a strati rimuovendo i capi d'abbigliamento a mano a mano che ci si

riscalda con l'esercizio.

Molti sono stati gli studi che hanno verificato eventuali differenze in termini di termoregolazione per quanto concerne l'impiego di indumenti di differente fabbricazione. Ebbene, in condizioni invernali non è stata osservata alcuna differenza significativa tra la lana, il cotone ed altri materiali sintetici.

Solo uno studio, nel quale i soggetti hanno camminato per 90 minuti alla velocità di 5,5 Km/h e alla temperatura di -10°C, ha osservato una differenza significativa in quanto a miglior adattamento alle condizioni estreme se il capo d'abbigliamento indossato è costituito da tre strati dei quali due di lana ed uno di fibra sintetica rispetto ad un capo costituito esclusivamente da fibra sintetica.

Gli studi futuri in questo campo sono indirizzati a meglio comprendere l'influenza sulla termoregolazione dei flussi d'aria, a chiarire il comportamento del nostro organismo in condizioni climatiche avverse, sia di caldo che di freddo, quando l'esercizio fisico è condotto ad intensità più elevate

e tali da comportare una sudorazione ancora maggiore ed infine ad approfondire l'influenza dell'umidità dell'ambiente.

Concludendo, in condizioni di caldo, la scelta di un abbigliamento specifico durante esercizi di breve durata non sembra influenzare la termoregolazione, mentre è possibile ridurre il surriscaldamento da radiazioni solari scegliendo capi di colore chiaro. L'ideale in queste condizioni è pertanto utilizzare il minor numero di indumenti se si pratica un'attività sportiva intensa.

Se l'esercizio fisico viene praticato al freddo, le caratteristiche di costruzione degli indumenti sono invece in grado di influenzare la termoregolazione; è pertanto consigliabile vestirsi a strati, in modo tale che, eliminandoli a mano a mano che ci si riscalda si riduce al minimo l'assorbimento di sudore da parte del vestiario e si permette una migliore dissipazione del calore generato dall'esercizio fisico

Dott. Luca Stefanini
Consulente Istituto di Medicina
dello Sport FMSI di Torino

Editore:

Edizioni Brunatto Srl
Via della Parrocchia, 9
10090 Reano (TO)

**Direttore
responsabile:**

Barbara Masi

**Coordinatore
editoriale:**

Gianni Romeo

Redazione:

Fulvia Romeo

Collaboratori:

Paolo Accossato
Marco Avena
Paolo Bellino
Roberto Bertellino
Patrizia Bertolo
Franco Bocca
Elis Calegari
Roberto Condio
Silvia Garbarino
Pier Luigi Griffa
Domenico Latagliata
Roberto Levi

Luca Rolandi
Carlo Romeo
Romano Siroto
Giancarlo Spadoni
Lorenzo Tanaceto
Stefano Tarolli
Alfredo Trentalange
Fabrizio Turco
Giorgio Viberti

Progetto grafico:

Edizioni Brunatto Srl

**Concessionaria
pubblicità:**

Edizioni Brunatto Srl
Via della Parrocchia, 9
10090 Reano (TO)

Stampa:

Alma Tipografica Srl - Via Frabosa, 29/B
12089 Villanova Mondovì (CN)

Registrazione Testata Tribunale - Torino
N° 5785 del 01/06/2004

Gli articoli potranno essere recapitati in:
Via Colli, 5 - 10128 Torino
Tel. 011 544160 - Fax 011 537786

ISTRUZIONI PER L'USO

Il materiale da pubblicare deve essere
inviato entro la fine di ogni mese
presso la redazione de

Sport in Piemonte news
Via Colli, 5
10128 Torino
Tel. 011 544160
Fax 011 537786

In caso di mancato recapito inviare a CMP Torino Nord per la restituzione al mittente previo pagamento resi