



## Il colpo di Calore

Le ultime notizie relative al Tour de France mi hanno indotto a scrivere questa scheda. Il 18 Luglio, durante la tappa che andava da Saint-Étienne a Chamrousse tre atleti **Arthur Vichot** (FDJ), **Daniel Navarro Garcia** (COF) e **Janier Acevedo** (GAR) si sono dovuti ritirare a causa di un colpo di calore.



Se è successo a loro che hanno, dietro le quinte, uno stuolo di tecnici che li assiste, figuriamoci quanto potremmo essere a rischio noi.

In condizioni normali la nostra temperatura si aggira tra i 35,5° e i 37° , questo calore viene prodotto dal metabolismo e principalmente dal movimento. Più movimento facciamo più la nostra temperatura tenderà a salire. Entra in questo modo in azione un meccanismo messo a punto dal nostro corpo per difenderci dall'eccesso di calore detto termoregolazione.

Durante l'allenamento, i muscoli generano calore che viene trasportato dal sangue fino ai capillari a contatto con l'epidermide. Durante la sudorazione . Le ghiandole sudoripare rilasciano il sudore, che evaporando raffredda la cute ed il sangue sottostante che rientra in circolo più fresco pronto per un nuovo ciclo

Fin quando questo meccanismo funziona il corpo riesce a regolare la sua temperatura, i problemi iniziano quando questo sistema entra in crisi e il calore prodotto è superiore a quello che si riesce a disperdere.



## Il colpo di Calore

### **Ma cosa succede al nostro corpo quando viene investito dall'ipertermia?**

I sintomi iniziali possono essere identificati in nausea, giramenti di testa, debolezza e tachicardia. Durante un colpo di calore il nostro corpo può raggiungere temperature tra i 40° e 42° e se non si interviene in tempo le conseguenze possono essere fatali, in quanto i danni sono direttamente proporzionali alla durata dello stato di malessere.



Quindi bisogna mettere in atto tutte quelle misure che possono in un modo o in un altro ridurre la temperatura del corpo.



Seguici su [www.pedalando.org](http://www.pedalando.org) o su

### **Ma quando ci troviamo fuori casa come dobbiamo comportarci?**

Prima di tutto cercare un posto ombroso dove far distendere il malcapitato, slacciare gli indumenti troppo stretti e agitare un panno per creare movimento d'aria che favorisca il dissipamento del calore. Potremmo usare l'acqua della borraccia, se non ci sono fonti idriche alternative, un panno e tamponare la pelle. Infine chiamare il 118. Vanno evitate in maniera assoluta le somministrazioni di alcolici, superalcolici o caffè, tutte bevande che inducono vasodilatazione e finirebbero per aggravare la situazione di per sé già piuttosto critica.

Una cosa da tenere a mente è che il colpo di calore può colpire anche quando la temperatura non è eccessivamente alta, ma si è in presenza di una umidità molto elevata. Questa condizione fa sì che il sudore che il corpo produce non riesca ad evaporare venendo così meno alla sua funzione di liquido refrigerante.

Ci sono categorie che possono essere più a rischio di altre come i bambini, gli anziani, gli obesi e gli sportivi con poco senno. Quante volte mi è capitato di vedere persone che costringono il loro corpo all'interno dell'impermeabile pieghevole perché convinte che sudare abbondantemente le farà dimagrire, non sapendo che così facendo potrebbero mettere a rischio la propria vita.

Quindi l'arma più efficace che abbiamo a nostra disposizione è la prevenzione. Dovremmo evitare di praticare il nostro sport nelle ore più calde della giornata, privilegiando le prime ore del mattino, anche se questo dovesse farci rinunciare a qualche ora di sonno in più.

Alimentarsi con cibi ricchi di acqua quali frutta e verdura.

Evitare di fare gli esercizi quando la temperatura supera i 28°  
Idratarsi abbondantemente prima, durante e dopo la seduta allenante.

Evitare se è possibile di avventurarsi in zone poco frequentate se si esce da soli.

Ma la cosa più importante: **usare il buon senso.**

Buona pedalata

**GAUDIO TONINO**  
Pedalando.org



Gruppo MTB  
**PEDALANDO**

Associazione Sportiva Dilettantistica  
Dal 1996