

MARATONA & DISAGI INTESTINALI

Come ogni maratoneta o atleta delle lunghe distanze sa, durante la corsa di lunga distanza, Maratona o Ultramaratona che sia, possiamo andare incontro a diversi problemi non solo articolari e muscolari derivante da microtraumi all'apparato locomotore, ma anche e soprattutto possiamo avvertire purtroppo "**problemi intestinali**". Sicuramente non tutti sono soggetti a questo genere di problemi, o comunque c'è chi è maggiormente predisposto ad avvertirli e chi meno. Il nostro intestino purtroppo è messo a dura prova ogni giorno in base all'alimentazione che utilizziamo per rifocillare e rigenerare il nostro organismo, se non ingeriamo alimenti di qualità potremmo avere problemi di assorbimento e assimilazioni delle sostanze nutritive. Inoltre se siamo intolleranti a diverse sostanze come lievito, lattosio, soia, dovremmo stare attenti a quello che ingeriamo per non infiammare le mucose intestinali e creare ulteriori disagi e problemi che complicherebbero ulteriormente la nostra situazione in allenamento o ancora peggio in gara. L'apparato digerente, come noi tutti sappiamo, ha importanti funzioni di ingerire e trasformare gli alimenti in principi nutritivi, essi devono essere assorbiti e trasportati dal sangue per arrivare agli organi interessati per il loro utilizzo immediato o depositati sottoforma di riserve energetiche. Inoltre, nell'intestino è presente il "cervello emotivo" ove tutte le emozioni, stati d'animo, vanno a confluire creando non pochi disagi e tensioni che non fanno funzionare al meglio l'organo interessato.

I problemi /dolori intestinali possono dipendere da :

- deficit già presenti nel nostro organismo e soprattutto del nostro intestino e apparato digerente (Intestino Irritabile, Ulcera gastrica, Morbo di Crohn);
- dal modo in cui "sentiamo" la gara o allenamento, e quindi chi è più ansioso potrebbe accusare maggior problemi in quanto come sappiamo nell'intestino c'è un "secondo cervello emotivo" che viene condizionato dalle nostre emozioni e stati d'animo;
- possono dipendere da un'alimentazione e integrazione non corretta nei giorni precedenti e soprattutto nei momenti prossimi alla gara e durante la gara stessa per chi è abituato a integrare in gara.

Chi più chi meno soffre di qualche problema intestinale, e tali situazioni possono creare problemi più o meno gravi nell'assorbimento di sostanze e soprattutto durante l'attività fisica, ancor di più se si tratta di un'attività, come la corsa, ad alto impatto e gli scossoni ricevuti dall'intestino sono diversi. Molti avranno provato quella sensazione di "mormorio interiore" prima di una Maratona o gara in genere, di quel qualcosa di estraneo che crea successivamente disagio durante la corsa. I disturbi intestinali o comunque alla parete addominali che possono creare disagio durante la Maratona o lunghe distanze, si possono suddividere in:

1. **Disturbi/dolori fianco destro;**
2. **Disturbi/dolori fianco sinistro;**
3. **Disturbi/dolori allo stomaco.**

Sfido chiunque a non aver provato dolore al fianco dx in un allenamento lungo e intenso o durante la Maratona?

Il **primo punto (dolore fianco dx)** può essere spiegato dal fatto che nella parte destra del corpo abbiamo il fegato, situato nell'addome superiore al di sotto del diaframma, e' l'organo piu' grande del corpo e svolge molte funzioni essenziali. Il sangue circolante scorre attraverso il fegato e vi subisce reazioni chimiche che ne variano la composizione. Il fegato e' di color rosso scuro per la gran quantita' di sangue che contiene. Il fegato produce un liquido verdastro, la bile che viene mandato nell'intestino tenue per mezzo del condotto biliare e della colecisti, un piccolo sacchettino a forma di pera posto sotto al fegato. Nel momento in cui si corre aumentano tutte le funzioni del nostro corpo, il sangue circola in maniera più veloce per portare ossigeno ai muscoli interessati. Visto e considerato che la corsa è molto traumatica, questi sussulti possono farsi che al fianco dx si verifica un dolore (dolore al fegato) dovuto presumibilmente a contrazione eccessive e alla presenza della cistifellea. Questo problema/dolore durante la corsa potrebbe essere eliminato o diminuito, rallentando un po' il ritmo di corsa, si espira forzatamente e si spinge con due dita all'altezza del fianco destro. A volte questo dolore fianco destro è collegato al dolore spalla destra. La ragione precisa e scientifica non la si sa.

Il **secondo punto (dolore fianco sx)** Nella zona sx del nostro addome abbiamo la **milza**, è un organo impari di forma ovoidale, situato nella parte sinistra dell'addome, sotto il diaframma, in prossimità dello **stomaco** e del **pancreas**. Il suo compito è di produrre globuli bianchi, ripulire il **sangue** dai globuli rossi invecchiati e controllare la presenza di agenti patogeni e particelle estranee. Nel caso di attività fisica intensa e prolungata, come la corsa (Maratona), si potrebbe presentare il **dolore alla milza**. L'ipotesi più plausibile a riguardo è che il dolore sia legato ad **un'ischemia splenica transitoria**, legata al **temporaneo** dirottamento di sangue dalla milza ai **muscoli** in attività. C'è quindi un filo di verità nelle affermazioni di chi sostiene che il dolore alla milza sia causato dalla sua capacità di contrarsi per far entrare in circolo un numero extra di globuli rossi. Qualunque sia l'origine "benigna" di questo dolore percepito durante lo sforzo, **l'allenamento produce degli adattamenti circolatori e metabolici che, nella stragrande maggioranza dei casi, portano alla completa scomparsa del disturbo**. Quindi capite benissimo che questo dolore fianco sx può incorrere

prevalentemente nei “principianti” e neofiti che da poco hanno intrapreso l’attività della corsa di lunga lena. Quindi per rimediare non bisogna fare altro che allenarsi regolarmente e in maniera duratura .

Il terzo punto (*Disturbi allo stomaco*) Mentre i due disturbi precedenti possono essere legati strettamente alla situazione stressante che vieni in essere durante la corsa di lunga distanza, i disturbi allo stomaco possono riguardare i ***nostri comportamenti alimentari non corretti***. Assumere alimenti che il nostro corpo non digerisce con facilità , integrare in gara con bevande e integratori troppo concentrati di zuccheri, non fanno altro che sovraccaricare ulteriormente lo stomaco, creare un ambiente ancora più acido. La conseguenza di questi errati comportamenti alimentari durante la corsa, sono il vomito, la diarrea. Tutto ciò come si sa crea notevoli disagi psicologici , disagi fisici con pesantezza di stomaco e non facilità nella corsa. Nel caso di uno stop in bagno significa perdere del tempo sulla nostra tabella di marcia, con conseguenze ridimensionamento dei nostri obiettivi agonistici e cronometrici. Come intervenire è già evidenziato in questa premessa:

- Scelta corretta ed equilibrata degli alimenti pre gara da provare prima della maratona;
- Integrazione mirata e parsimoniosa per quanto concerne gli zuccheri in gara (maltodestrine, fruttosio, glucosio etc) per fornire energia.

Quindi per correre una Maratona non è solo importante allenarsi, ma anche sapere come evitare queste problematiche fisiche/biochimiche dei dolori e disturbi intestinali che potrebbero compromettere la nostra performance, e come poter intervenire nel caso in cui si dovessero comunque presentare in gara.