

L'elogio del riposo

M.C.R. Vono , L. Stefani, G.Galanti

Agenzia di Medicina dello sport- Università degli Studi Firenze

E' fondamento generale che, per una performance ottimale, la pratica dell'attività sportiva non possa prescindere da un congruo periodo di riposo .

Questo concetto, indipendentemente dal grado di attività sportiva praticata, trova le proprie basi nella fisiologia dello sport, che ci insegna quanto sia importante ricordare che i substrati energetici utilizzati dall'organismo durante il lavoro muscolare si ripristinano quasi esclusivamente durante il riposo .

A prescindere dall'attività fisica svolta, l'energia a disposizione è fornita da molti nutrienti : proteine , grassi , carboidrati, che vengono però utilizzati in percentuale diversa a seconda del consumo massimo di ossigeno .

Maggiore è l' utilizzo di ossigeno durante l' impegno fisico , maggiore è il consumo di carboidrati ; d'altra parte, minore è il consumo di ossigeno , maggiore è l' utilizzo dei grassi . I legami tra substrati energetici , alimentazione e riposo sono dunque molto stretti .

Fattori fondamentali del successo nello sport sono, pertanto, oltre l'allenamento ed il recupero , in parte geneticamente determinato e quindi non modificabile, anche la corretta alimentazione ed il riposo .

Il concetto di riposo, ampio da un punto di vista biochimico , va tenuto distinto da quello di recupero, in quanto gli effetti benefici di un "buon riposo" non si verificano solamente a livello di recupero muscolare , ma anche al livello del sistema nervoso.

Secondo Plutarco “il riposo è il condimento che rende dolce il lavoro”.

Tale aspetto si rivela particolarmente utile in quegli sport che richiedono grande concentrazione sia in gara che durante l’allenamento .

Durante il riposo c’è il reintegro delle riserve energetiche, consumate durante l’ esercizio fisico e che sono necessarie per una buona ripresa dell’attività sportiva . In Giappone in molti ambienti di lavoro è previsto il riposo del lavoratore, vale a dire sono riservati spazi adeguati, in cui il lavoratore può riposarsi fisicamente e mentalmente, perché in questo modo aumenta la sua produttività.

Un riposo soddisfacente, adeguato per qualità e quantità, migliora, pertanto, la qualità della vita, anche quella sportiva, garantendo quell’equilibrio biochimico interno che controlla gli stati emotivi, l’ umore, lo stress a cui molti sportivi sono sottoposti .

Alla luce di queste considerazioni , il consiglio generale per lo sportivo a tutti i livelli , anche solo della domenica , è quello di dedicarsi, dopo una gara , al “doveroso e necessario riposo”, senza permettere che lo svago, che spesso si realizza in feste , balli o cene, possa sottrargli l’ energia dovuta .
Ciò che non ha mai riposo non può durare a lungo.