# Dolore muscolare post allenamento: ecco cosa devi sapere

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Falso mito o realtà?

*Innanzitutto, sai come si forma l'acido lattico?*
Per produrre energia per i muscoli, il corpo brucia glucosio attraverso 2 tipi di respirazione:

- Aerobica: in presenza di ossigeno, più lenta;
- Anaerobica: senza ossigeno, più veloce.

Come scoria, da queste tipologie di respirazione, viene prodotto acido lattico.

Un'attività intensa produce più acido lattico di quello che può essere assorbito il quale si accumula e si avverte fatica. Al contrario un'attività normale produce poco acido lattico che attraverso il sangue arriva a: cuore, fegato, muscoli inattivi e viene riconvertito in glucosio.

Molto spesso ci capita di associare, errando, il dolore post-allenamento all'accumulo di acido lattico e sentiamo dire "*sono pieno di acido lattico e mi fa male tutto il corpo*"…

*Sai che non è così?*
L'acido lattico prodotto durante l'attività fisica, anche molto intensa/prolungata, viene convertito in glucosio in circa 2 ore. *Questo sai cosa vuol dire?*
Che nel tratto, palestra, casa, doccia, cena, il tuo organismo ha già smaltito l'acido lattico.

*Il dolore post allenamento allora, a cosa è attribuibile?*

Il dolore che si avverte (definito anche DOMS), è dovuto a microlacerazioni muscolari causate dall'allenamento.

Vi è un iper-eccitamento dei nocicettori muscolari, quindi non è il muscolo ad essere infiammato, bensì il sistema neurale. Il dolore ai muscoli ed il conseguente irrigidimento sono strettamente dipendenti dal tipo, dalla durata e dall'intensità dell'esercizio.

È proprio lo stretching ad attenuare il dolore al termine della seduta di allenamento, permettendo di recuperare molto più velocemente. Per maggiori dettagli clicca qui

**Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia**

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/dolore-muscolare-post-allenamento-e-acido-lattico/122608