Dolore post-allenamento: acido l'attico o altro?

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Dolore muscolare post allenamento dovuto all'acido lattico. **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:

1. **Aerobica**: in presenza di ossigeno, più lenta;
2. **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?**

palestra, casa, doccia, cena, il tuo organismo ha già **smaltito** l'acido lattico.

Il dolore post allenamento allora, a cosa è attribuibile?

DOMS), è dovuto a microlesioni (definite anche dall'allenamento.

nocicettori muscolari, portano 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.

Visita il nostro Blog per rimanere aggiornato sul mondo dello Sport e della Salute. Clicca qui!

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/dolore-post-allenamento-acido-lattico-o-altro/123190