

E-BOOK



SPORTIVI

CARNIDYN



Sportivi: come gestire fatica e sudorazione

Allenamento troppo intenso? Quattro segnali che il nostro corpo ci invia

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Allenamento troppo intenso? Quattro segnali che il nostro corpo ci invia

Quando lo sforzo muscolare è particolarmente intenso e prolungato, il sistema nervoso riceve dalla periferia i segnali dell'affaticamento (carenza di substrati per la produzione di energia e accumulo di sostanze affaticanti, come l'acido lattico). Vengono attivati complessi meccanismi che contribuiscono a farci percepire la situazione di fatica. Prestiamo attenzione a quattro aspetti:

1. **Recuperiamo più lentamente**

Significa che abbiamo oltrepassato la soglia di tollerabilità e ci stiamo allenando troppo. Se facciamo fatica a respirare per diversi minuti, sentiamo che ci manca l'energia o che le gambe o le braccia non rispondono adeguatamente, probabilmente dovremmo ridurre i ritmi di allenamento.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

La mancanza di un recupero si nota anche quando avvertiamo dolori appena dopo aver concluso la routine o se continuiamo ad avere sete anche dopo esserci idratati abbondantemente.

2. La nostra resistenza diminuisce

Quando l'allenamento è molto frequente, potremmo avvertire **spossatezza e debolezza**. Pertanto, necessitiamo di più tempo per rigenerare le fibre muscolari sollecitate durante la pratica sportiva.

3. Avvertiamo dolori muscolari

Quando ci fa male una qualsiasi parte del corpo, anche a riposo, **dovremmo rallentare o sospendere temporaneamente la nostra attività fisica**. Questa condizione è diffusa quando gli allenamenti sono troppo intensi, ripetitivi e ravvicinati, senza concederci giorni di pausa per riposarci e recuperare. Crampi, formicolii e contratture sono frequenti quando i muscoli vengono sovraccaricati.

4. Proviamo stanchezza generale

Oltre all'affaticamento muscolare, ci sentiamo **privi di forze ed energia** per realizzare anche semplici attività quotidiane (lavorare, studiare, svolgere normali attività quotidiane).

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Debolezza muscolare, di cosa si tratta e quali sono i sintomi?

Affaticamento e **debolezza muscolare** sono reazioni **fisiologiche a un sovraccarico di lavoro dell'apparato muscolo-scheletrico** o a un **generale calo di energia**, che può coinvolgere tutti noi. Come conseguenza, possono comparire **dolore e debolezza delle fasce muscolari interessate**. Chi di noi è particolarmente esposto a questa condizione?

- **Persone sedentarie** che si avvicinano alla pratica sportiva senza un appropriato riscaldamento e senza stretching di recupero;
- **Sportivi o amatori** che praticano esercizi troppo intensi;
- **Atleti** che riprendono l'allenamento dopo periodi di lungo riposo;

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- Chiunque stia attraversando un **periodo di stress psicofisico** per le più svariate ragioni (lavoro o studio impegnativo, convalescenza, sudorazione eccessiva in estate).

La **debolezza dei muscoli** può interessare qualsiasi parte del corpo e si manifesta tipicamente con una sensazione di affaticamento, spesso accompagnata da alcuni sintomi, quali:

- Dolore localizzato;
- Irrigidimento;
- Affaticamento;
- Crampi;
- Difficoltà nella presa.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Quali sono le cause della debolezza muscolare?

Se siamo sportivi agonisti o pratichiamo sport con regolarità, la debolezza **muscolare** può essere provocata da **microlesioni della fibra muscolare**, in seguito a contrazioni intense a breve distanza una dall'altra. Queste microlesioni causano una **infiammazione a livello locale**, che stimola a sua volta la **sensazione dolorosa**.

Debolezza e affaticamento muscolare sono diffusi in queste situazioni:

- **Quando superiamo la soglia dello sforzo** cui il muscolo è abituato a lavorare;
- **Quando sollecitiamo gruppi muscolari** praticando esercizi diversi dal nostro programma consueto.

Attraverso queste sollecitazioni, il muscolo si adatta a un lavoro maggiore e a una intensità crescente, migliorando le proprie capacità funzionali, ma sottoponendosi a uno **stress meccanico notevole**.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Sudorazione e perdita di liquidi e sali minerali: perché accade?

La **sudorazione** è una **funzione fisiologica** e serve a regolare la temperatura corporea. Il sudore è composto essenzialmente da acqua e sali minerali. Quando sudiamo abbondantemente, il fisiologico equilibrio elettrolitico si altera, cioè viene meno la **quantità normale di minerali preziosi necessari alla salute del nostro organismo**. La sudorazione può essere influenzata da diversi fattori, in particolar modo:

- **Stagione estiva ed elevata temperatura esterna;**
- **Attività fisica e intense sessioni di allenamento.**

Soprattutto durante la stagione calda, specie se pratichiamo attività sportiva, un'**abbondante perdita di liquidi e sali minerali** potrebbe causare un **calo energetico** e dare luogo alle seguenti condizioni:

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- Stanchezza fisica e affaticamento muscolare;
- Crampi muscolari e rallentamento dei tempi di recupero;
- Difficoltà di concentrazione

Soprattutto quando sudiamo abbondantemente, è necessario riequilibrare i sali minerali. A differenza di carboidrati, proteine e grassi, i sali minerali non forniscono energia all'organismo, ma sono importanti per mantenerlo in buona salute. Infatti, i **sali minerali** svolgono funzioni essenziali per la vita del nostro organismo: **partecipano a importanti processi cellulari**, hanno un **ruolo chiave nella crescita e nello sviluppo di diversi tessuti e organi** e sono coinvolti nell'**attivazione di alcuni processi metabolici**.

I **sali minerali** vengono **assorbiti dal nostro organismo tramite l'assunzione di cibo e acqua**: noi non siamo in grado di produrre autonomamente alcun minerale. Poiché vengono continuamente **eliminati con sudore, urina e feci**, i sali minerali devono essere assunti costantemente, tramite una **corretta ed equilibrata alimentazione**.

Una **dieta variata e ben bilanciata** è fondamentale per introdurre con regolarità questi nutrienti preziosi: nessun cibo, infatti, contiene nelle giuste proporzioni tutti i minerali di cui l'organismo ha bisogno. Evitiamo dunque di mangiare sempre gli stessi cibi, ma cerchiamo di alternarli spesso.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Durante lo sport, per equilibrare liquidi e sali minerali persi con la sudorazione, possiamo provare **Carnidyn Fast Caldo e Affaticamento**: con la sua formulazione a base di sali minerali, vitamine e altri nutrienti, **favorisce il mantenimento dell'equilibrio idrosalino e la normale funzione muscolare.**

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Cibi ricchi di sali minerali: ecco la dieta dello sportivo

L'**integratore idrosalino** andrà associato a una dieta in cui è consigliabile inserire alimenti ricchi di alcuni importanti minerali, tra i quali:

Magnesio

Lo troviamo nei **legumi**, in particolare piselli, fagioli soprattutto quelli neri, lenticchie e ceci. Anche la **frutta secca**, come mandorle e anacardi, pistacchi e noci fornisce magnesio. Tra la frutta fresca possiamo ricordare banane, fichi, pesche e avocado come buone fonti di magnesio.

Potassio

Fagioli, piselli, spinaci, asparagi, patate e banane sono alimenti ricchi di questo minerale.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Zinco

Carne, cacao e noci sono cibi che contengono buone dosi di zinco; non dimentichiamo il tuorlo d'uovo.

Selenio

Le principali fonti di selenio sono i cereali e le carni.

Sodio

Alcuni cibi sono ricchi di questo minerale: è il caso di formaggi e insaccati (da consumare con parsimonia), ma anche pane, cereali da prima colazione, biscotti.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Stanchezza fisica e perdita di sali minerali? Ecco le buone pratiche dell'atleta

Per **compensare la sudorazione eccessiva**, contrastare la fatica e **reintegrare i sali minerali persi**, possiamo seguire alcune, semplici pratiche. Ecco quali:

Bere spesso senza aspettare di essere assetati

Non dobbiamo attendere lo stimolo della sete, poiché a quel punto saremo già disidratati. Beviamo a piccoli sorsi, frequentemente.

Sì a frullati, centrifugati, estratti e succhi freschi di frutta

Introdurre liquidi non significa bere solo acqua. La frutta garantisce un valido apporto di liquidi, vitamine e sali minerali, oltre a rappresentare un'alternativa golosa per chi tende a dimenticarsi di bere.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Seguire una dieta varia ed equilibrata

Saltiamo spesso i pasti? Errore! Soprattutto se pratichiamo sport, sarà necessario garantire all'organismo i nutrienti fondamentali per svolgere tutte le funzioni biologiche.

Svolgere attività sportiva consapevolmente

Evitiamo di alternare fasi di inattività a sessioni estenuanti. Ciò aggraverebbe la sensazione di fatica e affaticamento muscolare, esaurendo le nostre energie e rendendo difficile recuperarle.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



CARNIDYN FAST

CALDO E AFFATICAMENTO

**SCOPRI CARNIDYN
E FAI DECOLLARE
LA TUA ENERGIA!**

**PER LA NORMALE FUNZIONE MUSCOLARE
E L'EQUILIBRIO IDROSALINO**

**È UN INTEGRATORE ALIMENTARE
INDICATO COME SUPPORTO
ALL'ORGANISMO IN CASO DI
STANCHEZZA FISICA E
AFFATICAMENTO.
FAVORISCE LA NORMALE FUNZIONE
MUSCOLARE E FAVORISCE
L'EQUILIBRIO IDROSALINO.**



SCOPRI CARNIDYN FAST

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYM

GLI INTEGRATORI NON VANNO INTESI QUALI
SOSTITUTI DI UNA DIETA VARIATA, EQUILIBRATA
E DI UN SANO STILE DI VITA