



## **CORRELAZIONE TRA INFORTUNI DA STRESS E PROFILO ACIDI GRASSI**

Per poter raggiungere determinati obiettivi sportivi, gli atleti di ogni livello di esperienza si allenano molto. Questo implica un aumento del rischio di incorrere in infortuni, soprattutto in quelli da microtraumi ripetuti e in quelli muscolari; la conseguenza sarebbe il riposo forzato per periodi più o meno lunghi, con un'inevitabile perdita di efficienza prestativa. Non solo. E' necessario considerare anche eventuali costi per le analisi d'indagine e le cure.

I fattori che legano l'elevato rischio di infortuni all'aumentata quantità di lavoro sono rappresentati dallo stress eccessivo che si può misurare con sensibile aumento dei livelli di cortisolo, per questo motivo definito l'ormone dello stress. L'eccesso di tale ormone, oltretutto, comporta spesso un peggioramento del benessere e della prestazione sportiva. Al tempo stesso vi è anche un'aumentata produzione di ormoni ad attività pro infiammatoria, come le citochine pro infiammatorie. Queste molecole sono correlate al danno muscolare, in particolare quello da microtrauma ripetuto, ovvero da "stress", particolarmente diffuso nelle discipline sportive che prevedono la ripetizione ciclica di un gesto atletico come, per esempio, nel caso della corsa.

Lo stato infiammatorio dell'organismo si riduce sia con un'alimentazione antinfiammatoria (come ad esempio la strategia alimentare Zona) ma anche con un'assunzione adeguata di acidi grassi omega-3 a catena lunga, ovvero quelli derivanti dall'olio di pesce ricco in EPA e DHA. Questi acidi grassi, infatti, sono in grado di ridurre le molecole responsabili dell'infiammazione e ridurre la nuova formazione.

In ultimo, gli acidi grassi omega-3 a catena lunga sembrano essere in grado non solo di combattere l'infiammazione ma di insegnare all'organismo a difendersi da sé aumentando in esso la produzione di cellule chiamate resolvine capaci di contrastare l'infiammazione e quindi ridurre il rischio di infortuni da stress.

Attraverso l'analisi del profilo degli acidi grassi presenti nel sangue, in particolare del rapporto fra concentrazione di acido arachidonico/acido eicosapentaenoico (AA/EPA) è possibile avere una indicazione della predisposizione all'infiammazione silente dell'organismo, che parrebbe essere correlata al rischio di infortunio da stress. Equipe Enervit si sta occupando di verificare se tale correlazione è valida all'interno di una popolazione di marciatori/podisti/triatleti, che sono generalmente gli atleti più esposti a tale tipologia di infortuni.

Il test consiste nel prelevare 3 gocce di sangue da un dito, con le stesse modalità di un test per la valutazione della glicemia nei soggetti diabetici.

Durante l'incontro che vi proponiamo, faremo una presentazione riguardo a questo argomento e successivamente offriremo gratuitamente il test AA/EPA per i marciatori/podisti/triatleti che hanno più di 18 anni e si allenano almeno 3 volte a settimana.

Insieme al test verrà chiesto ai vostri atleti di compilare un questionario relativo alla



tipologia di allenamenti eseguiti e agli eventuali infortuni che hanno subito nell'ultimo anno.

Tali dati saranno trattati secondo la legge sulla Privacy ed entreranno a far parte di un database anonimo gestito da Equipe Enervit al fine di verificare l'ipotesi prima espressa.

Il risultato del test verrà poi comunicato a ogni partecipante.

Chiediamo pertanto di darci indicazioni sul numero degli atleti della vostra società interessati a fare test AA/EPA così da poter avere un numero di kit sufficienti.

Rimaniamo a disposizione

Cordiali saluti

Equipe Enervit