

PRATICARE SPORT IN INVERNO

Benefici, rischi e come gestire i malanni stagionali (URTI vs LRTI)



L'inverno non è solo freddo, giornate corte e una naturale tendenza a muoversi meno. È anche una stagione preziosa per migliorare la propria forma fisica: il clima fresco aiuta la termoregolazione durante lo sforzo, aumenta il dispendio energetico e spesso si ha più tempo da dedicare all'allenamento strutturato. Tuttavia, i mesi invernali portano con sé un'incidenza maggiore di malanni stagionali, che possono interferire con la pratica sportiva. Comprendere quando è sicuro allenarsi e quando invece è necessario fermarsi è fondamentale per proteggere salute, performance e recupero.



Sport e inverno: perché fa bene muoversi anche nei mesi più freddi

Diversi studi confermano che l'attività fisica svolta con regolarità in inverno può offrire numerosi benefici:

- Miglioramento del sistema immunitario (l'esercizio moderato aiuta a mantenere attive le difese)
- Maggiore consumo calorico: il corpo lavora per mantenere la temperatura corporea
- Supporto al tono dell'umore: si contrasta il tipico calo energetico stagionale
- Continuità dell'allenamento: la costanza evita regressi fisici e infortuni primaverili.

Allenarsi in inverno si può, ma serve una regola fondamentale: ascoltare il corpo

URTI e LRTI: cosa sono e perché è importante distinguerli

Con l'arrivo del freddo aumentano le infezioni respiratorie. Non tutte però hanno la stessa gravità o richiedono lo stesso comportamento da parte dello sportivo.

URTI – Upper Respiratory Tract Infections

Le URTI interessano le vie respiratorie alte: naso, gola, seni paranasali. Sono i classici disturbi di stagione.

Esempi: raffreddore, rinite, faringite lieve, congestione nasale.

Posso allenarmi se ho una URTI? Sì, a patto di adottare alcune precauzioni:

- Preferire allenamenti leggeri/moderati
- Evitare lavori intensi o di potenza
- Mantenere un'ottima idratazione
- Limitare l'esposizione al freddo se scatena tosse o irritazione.

Una semplice linea guida utile è la “Neck Check”

Se i sintomi sono solo sopra il collo, l'attività fisica leggera è generalmente sicura, allenarsi moderatamente può addirittura migliorare la sensazione di benessere, purché i sintomi restino lievi.

LRTI – Lower Respiratory Tract Infections

Le LRTI coinvolgono le vie respiratorie basse: trachea, bronchi e polmoni. Sono condizioni più impegnative.

Esempi: bronchite, tosse profonda persistente, dispnea, dolore toracico.

Posso allenarmi se ho una LRTI? No. In caso di interessamento delle vie basse è necessario:

- interrompere totalmente l'attività sportiva
- evitare anche sforzi moderati, poiché la respirazione è già compromessa
- concedere al corpo un recupero completo
- consulto medico: fondamentale

La presenza di una LRTI richiede valutazione medica, perché un rientro precoce all'allenamento può aumentare il rischio di:

- peggioramento della malattia
- complicanze
- sovraccarico cardiaco
- ricadute.

Solo quando la sintomatologia è nettamente migliorata e la respirazione torna libera è possibile programmare un graduale ritorno allo sport.

Come rientrare all'allenamento dopo un malanno stagionale

Il recupero va gestito con intelligenza. Ecco alcuni punti chiave:

- Ripartire con intensità bassa, soprattutto dopo febbre o tosse
- Valutare il respiro: nessun affanno anomalo durante attività leggere
- Monitorare la frequenza cardiaca, spesso aumentata dopo una malattia recente
- Ricapitolare la progressione: 2–4 giorni di adattamento prima dei lavori più intensi

Il ruolo dell'osteopatia nel periodo invernale

L'osteopatia può essere un valido supporto sia durante che dopo i malanni stagionali, grazie a interventi mirati su:

- Mobilità toracica e diaframmatica, essenziale per una respirazione efficiente
- Drenaggio linfatico, utile dopo congestioni e infiammazioni
- Riduzione delle tensioni muscolo-fasciali, spesso aumentate da tosse o posture difensive;
- Ripristino dell'equilibrio globale, favorendo un recupero più rapido e sicuro.

Per sportivi e persone attive, rappresenta un'ottima integrazione alla normale pratica sanitaria.

Conclusioni

Allenarsi in inverno è possibile e altamente benefico, ma richiede consapevolezza.

La distinzione tra URTI (gestibili con accortezze) e LRTI (che richiedono stop e valutazione medica) è fondamentale per evitare rischi e preservare salute e performance.

La regola migliore resta sempre la stessa: ascoltare il proprio corpo.

Con un po' di buon senso, una buona gestione dei sintomi e un supporto professionale quando necessario, l'inverno può diventare la stagione migliore per consolidare forma fisica e benessere generale.

Appendice – Vaccino antinfluenzale e continuità dell'allenamento

Nel periodo invernale, il vaccino antinfluenzale rappresenta uno strumento importante anche per chi pratica sport, soprattutto a livello amatoriale evoluto o agonistico.

L'influenza, a differenza dei comuni raffreddori, può causare febbre alta, dolori muscolari intensi, affaticamento prolungato e interessamento delle vie respiratorie, costringendo a sospensioni dell'allenamento di diverse settimane.

La vaccinazione antinfluenzale può contribuire a:

- Ridurre il rischio di contrarre forme influenzali più severe
- Limitare le interruzioni forzate dell'allenamento, garantendo maggiore continuità nella preparazione
- Proteggere le fasi di carico in vista di eventi agonistici o competizioni programmate

- Ridurre il rischio di complicanze, in particolare respiratorie e cardiovascolari, che possono ritardare il ritorno all'attività sportiva.

Per chi si allena con regolarità, la prevenzione diventa parte integrante della preparazione: meno stop imprevisti significa allenarsi meglio e in modo più sicuro.

La vaccinazione va sempre valutata insieme al proprio medico, che può indicarne opportunità e tempistiche in base all'età, allo stato di salute e al livello di attività sportiva.