

Indumenti sportivi: Sudare per vincere

Il successo sportivo dipende da molti fattori, tra cui anche la scelta degli indumenti sportivi. Consiglio: preferire tessuti artificiali a quelli naturali, poiché aiutano a mantenere costante la temperatura del corpo.

Il corpo umano fatica ad adattarsi alle temperature basse o elevate. Un atleta non può raggiungere il massimo rendimento sportivo se lo sforzo fisico viene svolto in condizioni climatiche non ideali. Freddo, vento, canicola sono tutti fattori che impediscono il raggiungimento di prestazioni sportive di alto livello. Da qui l'importanza di indossare degli indumenti adatti durante l'attività fisica.



Raffreddati dal sudore

La temperatura del corpo umano dovrebbe essere mantenuta costante a 37 gradi Celsius. Ciò che risulta tuttavia difficile se in condizioni climatiche avverse non si indossano indumenti adatti. Basti pensare che ad una temperatura dell'aria di 27 gradi Celsius non potremmo sopravvivere a lungo se non indossassimo alcun vestito. E questo nonostante durante l'evoluzione della specie abbiamo sviluppato dei meccanismi di autodifesa. La «pelle d'oca», ad esempio, permette di trattenere una maggiore quantità di calore nel corpo quando la temperatura esterna è bassa.

Durante lo sforzo fisico si verifica invece un processo inverso. Quando la temperatura corporea sale oltre i 37 gradi Celsius, viene attivato un meccanismo grazie al quale il corpo è in grado di dissipare il calore in eccesso nell'ambiente. Ciò è possibile attraverso il processo di sudorazione, regolato da due milioni di ghiandole sudoripare. Questo meccanismo di raffreddamento è particolarmente efficace se vengono indossati degli indumenti adatti al tipo di sport praticato e alle condizioni climatiche con cui si è confrontati. Infatti, il numero delle ghiandole sudoripare attive nel processo di raffreddamento si riduce della metà nel caso in cui si opta per

dei vestiti troppo pesanti oppure se non se ne portano affatto.

Fibre artificiali

Gli indumenti tessuti con fibre naturali, come ad esempio la lana, assorbono l'umidità e rallentano la traspirazione. Di conseguenza la pelle rimane in contatto con uno strato di vapore acqueo, che compromette il buon funzionamento della termoregolazione.

Per molto tempo fu accreditata l'idea secondo cui gli indumenti sportivi dovessero favorire il passaggio veloce del sudore dalla pelle all'esterno. Successivamente, venne dimostrata l'infondatezza di questa teoria, poiché il vapore acqueo che si formava tra la pelle e l'indumento rallentava il processo di raffreddamento del corpo.

Grazie allo sviluppo di nuovi materiali tessili, in particolar modo del poliestere e del poliammide, anche questo problema venne risolto. Il vapore acqueo poteva finalmente filtrare attraverso queste fibre artificiali, permettendo quindi allo sportivo di mantenere la giusta temperatura corporea durante l'attività fisica.

Più strati

In caso di pioggia, vento e basse temperature si raccomanda di indossare un secondo indumento in poliestere. In questo modo, tra l'epidermide e il primo strato, è possibile trattenere una giusta quantità di sudore utile al raffreddamento del corpo. Il vapore acqueo in eccesso filtra attraverso il primo tessuto per poi essere liberato successivamente nell'ambiente passando dal secondo strato di poliestere. Tutto ciò non è possibile attraverso le fibre naturali.

Sette regole d'oro

1. Non è possibile raffreddare il corpo senza sudare. Per questo motivo l'indumento dovrebbe trattenere una parte di sudore sulla pelle.
2. All'acquisto dell'indumento occorre prestare attenzione al tessuto interno; esso infatti deve essere a stretto contatto con la pelle. Alcune parti del vestito si sfibrano poi durante il suo utilizzo.
3. Le calze devono fasciare perfettamente il piede. Se sono troppo grandi rispetto alla misura del piede e se quest'ultimo è sudato potrebbero formarsi delle vesciche sulla pelle.
4. Le mantelline proteggono in misura diversa sia dall'acqua che dal vento, a dipendenza dello spessore e della proprietà traspirante del materiale.
5. Il «Bodymapping» – ovvero un indumento composto di diversi materiali applicati ognuno a differenti parti del corpo – sarà presto una realtà.
6. Il corpo, attraverso la testa, cede all'ambiente esterno fino al 40 per cento del calore. Per evitare colpi di calore è opportuno coprirsi il capo con un cappellino.
7. Si consiglia di trattare alcuni tessuti con appositi prodotti per garantirne la permeabilità.

Fonte: Rivista «mobile 6/2007», pagg. 27 - 28, Stefan Fischer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO