

Dolore post-allenamento: acido lattico 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 **tipico della fatica** che si accumula durante un'attività molto intensa/prolungata, viene convertito in **glucosio** in circa 2 ore. **Questo sai cosa vuol dire?**

[palestra](#), [casa](#), doccia, cena, il tuo organismo tratta e smaltisce l'acido lattico.

Il dolore post allenamento allora, a cosa è attribuibile?

DOMS), è dovuto al dolore muscolare (definito anche come **dolore da sovraccarico**) causato dall'allenamento.

Il dolore muscolare è causato dall'attivazione dei **nocicettori muscolari**, che permettono al 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>

