

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

LE ALLERGIE INDOTTE DALLA ATTIVITÀ DI ENDURANCE

Maurizio Rocchi · Sunday, April 11th, 2021

**Focus su un potenziale problema
(anche) per il ciclista**

Tra i molteplici fattori che possono compromettere un allenamento o l'immediato post allenamento la risposta allergica indotta dall'attività di endurance rappresenta un quadro piuttosto insidioso. Chi ha avuto modo di sperimentare questa condizione patologica si è trovato, infatti, a dover fronteggiare una reazione allergica più o meno grave, a seconda delle proprie caratteristiche, in seguito all'ingestione di alimenti normalmente consumati senza problemi.

Prima di proseguire oltre nella descrizione delle conoscenze attuali su questo fenomeno, è utile definire i concetti fondamentali per la sua comprensione. **Si parte dal concetto di Atopia**, cioè la tendenza (o predisposizione) individuale o familiare a produrre anticorpi (in genere IgE) in risposta a basse dosi di sostanze (in genere proteine o polisaccaridi) che normalmente non sono in grado di evocare una risposta dell'organismo, portando a manifestazioni quali asma, rinocongiuntivite e/o sindrome eczema allergico/dermatite (AEDS).



Si parla invece di Ipersensibilità quando il contatto con un antigene, che non ha nessun effetto nel soggetto sano, è in grado di scatenare segni e sintomi clinici in maniera ripetibile. **A questo punto è pertinente parlare di Allergia**, ovvero una reazione da ipersensibilità iniziata da meccanismi immunologici anticorpo mediata (cioè dovuta ad anticorpi in genere IgE, ma sono possibili reazioni mediate anche da altre classi di anticorpi) o cellulo mediata (cioè innescata direttamente dalla risposta di cellule del sistema immunitario).

Nei casi più gravi la risposta allergica può configurare un quadro di anafilassi: una condizione di emergenza che può culminare con uno stato di shock e – se non dovutamente e rapidamente trattato – morte del soggetto.



foto Luca Bettini/BettiniPhoto©

Come mai quindi possono verificarsi reazioni allergiche correlate ad alimenti normalmente consumati in seguito o in concomitanza dello svolgimento di un'attività di endurance? Recenti studi (1-4) hanno iniziato a chiarire quali meccanismi vi siano alla base di questo fenomeno. Lo studio in questione è stato effettuato **su 10 soggetti sani, non allergici, non fumatori**, non in terapia con farmaci antinfiammatori o per patologie intestinali, che non effettuassero più di **tre ore di allenamento a settimana**, valutando quali variazioni nell'assorbimento fossero riscontrabili in seguito all'ingestione di uno degli alimenti maggiormente allergizzanti di cui fossero facilmente identificabili antigeni resistenti ai processi di digestione: le arachidi.

Previa astensione **dal consumo di arachidi e dallo svolgimento di attività fisica**, ai soggetti sono stati somministrati 100 grammi di arachidi contestualmente alle sostanze normalmente utilizzate per la valutazione della permeabilità intestinale: lattulosio e ramnosio, valutandoli a riposo e a distanza di una settimana di tempo nel corso dello svolgimento di un allenamento su **ciclo ergometro** della durata di un ora al 70% del proprio carico di lavoro massimale, effettuando prelievi ematici in basale e dopo 30, 60, 90, 120 e 240 minuti dall'ingestione.



Pretty woman using her inhaler on a sunny day

I risultati sono stati piuttosto interessanti in quanto è immediatamente emerso un significativo incremento nell'assorbimento sia dell'allergene delle arachidi ricercato (Ara h 6) che del lattulosio quando i soggetti erano sottoposti a intenso carico di lavoro, dimostrando una significativa variazione della permeabilità intestinale, fenomeno molto probabilmente alla base di molte di queste reazioni allergiche correlate all'attività fisica. Infatti, incrementando la permeabilità intestinale, è possibile ritrovare in circolo sostanze generalmente non assorbite, in grado quindi di evocare una risposta da parte del sistema immunitario.



Altro fattore estremamente importante chiarito con questo lavoro è quello relativo alle

tempistiche. Infatti, i prelievi ematici seriati hanno permesso di mettere in evidenza come il picco di allergene delle arachidi sia riscontrabile dopo i primi 30 minuti di esercizio e come in seguito tenda a decrescere gradualmente. **Chiariti questi aspetti**, quali sono gli alimenti maggiormente allergizzanti a cui prestare più attenzione? Tra i primi 8 troviamo:

- latte
- uovo
- arachide
- soia
- frutta a guscio
- crostacei
- grano
- pesci



Quali possibilità di trattamento esistono? Primariamente l'astensione dal consumo di alimenti potenzialmente allergizzanti prima dell'attività fisica, in secondo luogo – qualora non fosse possibile identificare con chiarezza le classi di alimenti implicati – il consulto con il medico allergologo potrà chiarire quali possibilità terapeutiche esistono in merito.

Dal punto di vista nutrizionale, una possibile strategia potrebbe essere quella di consumare nel pre-attività miscele di fibre di diversa viscosità opportunamente bilanciate per modulare, o a livello di parete intestinale o a livello di materiale in digestione, le dinamiche di assorbimento, anche se

quest'ultima strategia deve essere testata esclusivamente su **quei soggetti che non mostrino problemi con il consumo di fibra solubile** e comunque trovando con ripetuti test, il dosaggio efficace in grado comunque di non limitare eccessivamente l'assorbimento dei nutrienti normalmente utilizzati in corso di attività.

A cura del dottor Alexander Bertuccioli e del dottor Michele Moretti (Farmacista preparatore, Esperto in nutraceutica e Atleta di Endurance) – ©Riproduzione Riservata-Copyright© InBici Magazine

chi è Alexander Bertuccioli : Medico Chirurgo, Biologo nutrizionista Perfezionato in Nutrizione in Condizioni Fisiologiche e del dottor Michele Moretti (Farmacista preparatore, Esperto in nutraceutica e Atleta di Endurance)

This entry was posted on Sunday, April 11th, 2021 at 9:10 am and is filed under [News](#), [STRADA](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.