

EQUIPAGGIAMENTO 2 - ACCENDETE I RAZZI! – I ‘Booster’ e la ‘compressione graduale’.

L’ossigeno è l’imprescindibile energia primaria che alimenta il nostro organismo ed è proprio grazie all’ossigeno che il sangue viene trasportato nelle vene e nelle arterie.

In particolar modo, le vene sono le principali responsabili dell’eliminazione delle tossine durante la fase di ritorno del sangue al cuore. Un’attività intensa e di lunga durata (come può senz’altro esserlo la corsa di resistenza) mette sempre a dura prova i nostri polpacci, che si comportano come delle vere e proprie spugne, riempiendosi di sangue, il quale, successivamente allo sforzo e al conseguente accumulo di tossine, fatica un po’ a trovare la strada verso il cuore e a riossegnarsi in modo efficace. Tutto ciò, secondo quanto sostengono alcuni ricercatori, causa una dilatazione venosa potenzialmente dannosa per il muscolo, che inizia a diminuire le proprie prestazioni, rimanendo esposto anche ad un maggior rischio di infortunio.

È possibile evitare di andare incontro a tutto questo o, quanto meno, ritardarne gli effetti?

Molti corridori pensano che sia assolutamente possibile indossando gli ormai famosissimi e diffusissimi *Booster*, ossia delle simil-calze o vere e proprie calze a *compressione graduale*, disegnate per aderire perfettamente al polpaccio, ma con una pressione decisamente maggiore a livello del polpaccio e minima o nulla a livello della caviglia e del piede.

Personalmente utilizzo i *Booster* ormai da quasi otto anni (sono stato quasi un precursore nel loro uso!), ma siamo davvero certi che, come sostengono i loro principali produttori, che l’applicazione della compressione graduale permetta un miglior recupero dello sforzo e prestazioni più elevate?

Secondo il mio personalissimo parere no...

Non possiamo esserne certi, perché, nonostante le ricerche effettuate in merito, non abbiamo ancora la dimostrazione assoluta che, tramite l’utilizzo dei *Booster*, possano verificarsi le condizioni sopra citate e la conseguente eliminazione delle tossine dalle gambe. Senza contare che, se davvero i *Booster* fossero così efficaci, allora li vedremmo utilizzati massicciamente da tutti gli atleti professionisti (un po’ come accadde nel nuoto quando furono introdotti i super-costumi che simulavano la pelle di squalo e che, effettivamente, sbriciolavano tutti i precedenti primati) e ciò, invece, non accade e dubito che accadrà in futuro.

Facendo riferimento alla mia esperienza posso semplicemente affermare che, a livello epidermico, la sensazione causata dall’utilizzo dei *Booster* è senz’altro positiva e sembra offrire maggior sostegno e contenzione del muscolo durante le corse in montagna o su terreni particolarmente accidentati, ma non ho mai davvero notato particolari differenze per quel che riguarda il recupero e il miglioramento delle prestazioni, a tal punto che solitamente non li indosso durante gli allenamenti infrasettimanali, ma soltanto nei lunghi della domenica, dove sento la necessità di supporto ai polpacci.

Posso invece affermare con un certo grado di sicurezza che male non fanno.

Or dunque... *Booster* sì o *Booster* no?

Nel dubbio, dal momento che male non fanno, la risposta è affermativa.

Booster sì|

Tentar non nuoce mai...