

TEORIA DELL'ALLENAMENTO 11 – Il Sovrallenamento di Addison.

Insieme a quello di *Basedow*, il **Sovrallenamento di Addison** è una delle due tipologie di *sindrome da sovrallenamento* (certamente quella più diffusa) in cui possono incorrere più facilmente i corridori abituali.

Contrariamente al *Sovrallenamento di Basedow*, che presenta caratteristiche leggermente diverse e insorge più frequentemente in soggetti che svolgono allenamenti con sovraccarichi (tra cui gli atleti delle **OCR**), il *Sovrallenamento di Addison* è maggiormente riscontrabile in quegli individui che svolgono prevalentemente attività aerobiche di resistenza senza rispettare i naturali tempi di recupero dell'organismo.

Ma quando possiamo renderci conto di esserci imbattuti in tale sindrome e, soprattutto, quali sono i sintomi principali che ne caratterizzano l'eventuale insorgenza?

Vediamo insieme i più importanti:

- *Ipotensione* → Pressione più bassa del normale;
- *Bradycardia* → Rallentamento dei battiti cardiaci a riposo e sotto sforzo (condizione particolarmente ricercata da tutti i corridori ma, quando il rallentamento si fa più consistente, accompagnato da un generale senso di stanchezza, allora è meglio far suonare un primo campanello d'allarme);
- *Spossatezza* → Sensazione quasi costante di leggero affaticamento;
- *Inappetenza* → Lieve perdita di appetito;
- *Demotivazione* → si manifesta più frequentemente in prossimità e durante una competizione. Il soggetto è meno aggressivo e orientato al raggiungimento dell'obiettivo;
- *Depressione*;
- *Diminuzione dei livelli di adrenalina e noradrenalina nel sangue*;
- *Aumento della pressione arteriosa diastolica durante lo sforzo*.

A causa della grande genericità dei sintomi sopra appena riportati, risulta particolarmente difficile individuare in un soggetto l'insorgere del *Sovrallenamento di Addison*.

Tuttavia, quando, dopo uno *stress allenante* di una certa durata, ***se le prestazioni sportive calano costantemente o si verifica invece un arresto totale dei miglioramenti adattivi fin lì sopraggiunti***, possiamo affermare con un certo grado di ragionevolezza di essere in presenza di alcune indicazioni abbastanza evidenti di tale sindrome.

Come fare per uscirne?

Il riposo è assolutamente imprescindibile (almeno per 1-2 settimane), ma la ripresa dell'attività deve essere ben calibrata ed estremamente graduale, perché il *Sovrallenamento di Addison* si instaura dopo un lungo periodo di sforzo prolungato in cui non sono stati rispettati i corretti tempi di recupero e la strada per uscirne non è sempre breve.

