

Anno VII - Numero 3 Marzo 2010 - Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n.46) Art.1 Comma1 - LO/MI

**Super** 

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

FTT

**Tennis**  
Magazine

**IL GRANDE TENNIS**  
BELLE E RICCHE

**FOCUS**  
UN TETTO PER CRESCERE

**PERSONAGGI**  
GENE GNOCCHI

**Caccia  
alla A**

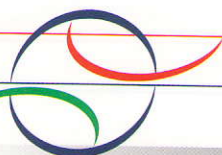
**ITALIA**

Fabio Fognini  
numero 1  
dell'Italia di Davis

[www.federtennis.it](http://www.federtennis.it)

[www.supertennis.tv](http://www.supertennis.tv)





## MEDICINA A BORDO CAMPO

# Mix di proteine e carboidrati

**E**gregio Professore, ho 35 anni e da due gioco a tennis. Tre mesi fa, ho abbandonato il gioco sulla terra rossa per le superfici veloci. Dopo due settimane, ho accusato un dolore alle ginocchia che si è irradiato sino alla pianta dei piedi. Credendo

si trattasse di una normale fase di adattamento ho continuato a giocare e il dolore è aumentato. Al momento, ho sospeso l'attività e sto assumendo antinfiammatori che hanno, però, un effetto palliativo. Quale terapia mi consiglia per curare l'infiammazione?

(L.B. - MILANO)

Caro lettore, per rispondere con precisione al suo quesito occorre che, prima, si sottoponga ad un serie di esami diagnostici. Tale indagine mi permetterà di valutare, se siamo in presenza, nonostante la sua giovane età, di un'eventuale usura della cartilagine, e di

poter verificare lo stato attuale dei suoi tendini. Le confermo che le superfici veloci predispongono a problemi alle ginocchia ed alle articolazioni in genere. Per la terapia più idonea dovremo quindi attendere l'esito degli esami.

**D**ottor Parra, ho 40 anni e gioco a tennis da quattro anni tre volte la settimana. Da quattro mesi ho cambiato la racchetta con la quale ho giocato in questi anni. Dopo qualche partita, ho notato subito un fastidio al polso, trasformatosi poi in un dolore più acuto che, al momento, non mi consente di giocare. Mi consiglia di cambiare l'attrezzo? E quale terapia devo seguire per curare il dolore?

(V.L. - ORBETELLO GR)

Gentile lettore, vorrei sapere innanzitutto quale racchetta ha uti-

lizzato perché, come spesso accade, il cambio dell'attrezzo di giuoco può portare dei traumatismi e dolori al polso. Il suo problema potrebbe essere una forte infiammazione che deve essere ben valutata. Sugerirei di utilizzare di nuovo la vecchia racchetta e parallelamente di eseguire una ecografia per valutare lo stato infiammatorio della regione del polso ed impostare l'iter terapeutico più appropriato.

**E**gregio Professor Parra, sono una studentessa universitaria di 20 anni di normale corporatura. Gioco a tennis ogni giorno per un'ora e tre volte a settimana faccio preparazione atletica. Dovendo seguire le lezioni, capita spesso di non poter fare un pranzo completo a casa. Forse, per tale ragione, da qualche tempo, durante l'attività fisica, provo un senso di affaticamento seguito da uno stato di debolezza. Quale tipo di alimentazione mi consiglia, dovendo pranzare fuori casa il più delle volte e quali, eventualmente, integratori mi suggerisce di assumere?

(F.C. - BRINDISI)

Prima di intervenire con degli integratori è opportuno assumere una corretta alimentazione. L'alimentazione per uno sportivo è un mix di carboidrati, che devono essere assunti quotidianamente, abbinati con assunzione di proteine quale carne rossa, pesce o carne bianca, una grande quantità di verdura e una buona dose di frutta. Gli integratori alimentari sono consigliati per tutti gli atleti che, a causa di una loro iperattività sportiva necessitano un apporto maggiore di proteine, ma non credo che questo sia il suo caso, almeno dalla sua descrizione.

