

Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palazzo di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemorale Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratona di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratona di Prato

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA SHE CAGS III

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palazzo il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palazzo

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palazzo

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palazzo di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INCONTINATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratona di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratona di Prato

Appuntamento all'Hotel Palazzo per affrontare al meglio la Maratona di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnolfi di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabilità

Il kinesiotaping... moda o realtà?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma chi cosa?!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE, INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipertermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT, BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza! Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Espos Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgià alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport Integrale fra disabili e normodotati

La pubalgia. Il Congresso Nazionale Kinesiocenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il Dr. Luca Magni

INFORTUNI DEL PODISTA -TENDINITE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 3° CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita?!

L'ULTRAMARATONA -FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore?

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre?!

Doping: positivo 3% di lettori

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita dei 2 eventi informativi del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo?

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport?!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smilea di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SECONDARIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosini: medici sportivi, una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI, SFATIAMO un mito... I controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

traumi cranici ricidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ALTIVE

PER GLI ATLETI... Un braccialeto per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccassano?!

Il medico... il dramma di Muamba: «Morto per 75 minuti... Poi mi ha parlato»

La Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA?!

l'acqua... anche la memoria migliora?!

Colpo della strega... Italiani scoprono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere " AI MAGHI "!!!!

La corsa nel cardiotecnico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO?!

Correre nelle ore di buio... consigli per il podista

CRAMPI... Mamma mia che dolore?!

Il Ghiaccio... consigli per l'uso?

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvolopatie e sport di squadra

Aritmie e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement system

Le Disabilità negli sport di squadra: la cardiopatia

Le Disabilità negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione - I FFS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA?!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona è il nuovo segno inoppugnabile del riconoscimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACOLIMPIO

Wheelchair rugby

Mamma mia!!!! Ho il bacino spostato?!

11 11 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora... e se fosse una MIOSITE GIGLIANTE?!

La laserterapia questa sconosciuta?!

Gli interpreti nello sport... questi sconosciuti?!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgià: meglio il pilastro o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... il Hoffite?!

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nei

il podismo... sport popolato da atleti anziani?

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta?!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallenamento

La fascite plantare... un problema sfiorso per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzulella e 'CAFFE' contro la fatica fisica... ma è proprio vero?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

Le onde d'urto

Plantari si, plantari no?

Share

'na tazzulella e 'CAFFE' contro la fatica fisica ... ma è proprio vero ?

Bere caffè fa bene o fa male alla salute? Molte ricerche si sono fatte al fine di dare una risposta chiara alla domanda: caffè ha sempre incontrato critici ma anche estimatori.

Il caffè esiste fino dall'antichità: nel 1500 il suo uso era diffuso specialmente nel mondo islamico, ma verso il 1600, in seguito all'espansione turca, arrivò anche in Europa. In Italia, e precisamente a Venezia, in quegli anni si aprì la prima "bottega del caffè", presto seguita da tante altre e il caffè cominciò a essere conosciuto e apprezzato da molti. Il caffè è oggi considerato come una bevanda nazionale e l'espresso italiano è famoso in tutto il mondo.

Il momento in cui si beve il caffè è quasi un rituale PAUSA CAFFE', spesso associato alla possibilità di fare quattro chiacchiere o di fare una veloce pausa sul lavoro.

Il gusto e la qualità sono legate a molti fattori: di estrema importanza sono la specie, o la miscela, e la tostatura, spinta o dark per il caffè espresso italiano, lieve e chiara per i caffè usati in quasi tutti gli altri paesi. Esistono diverse specie di caffè e tutte derivano da piante arboree della famiglia delle Rubiacee. Tra queste le più coltivate sono:

-Arabica
-Robusta
-Liberica

La coltivazione di queste piante, che avviene in Paesi dal clima caldo e subtropicale, richiede ancora oggi una notevole mano d'opera. Il caffè migliora con la stagionatura che in genere dura non più di un anno. Durante questo periodo i semi perdono acqua e peso a vantaggio dell'aroma e del profumo. Il maggior produttore mondiale di caffè, specialmente dell'Arabica e della Robusta, è il Brasile che è anche il maggior esportatore verso l'Italia. Il secondo produttore è la Colombia che esporta soprattutto negli U.S.A. Molti altri paesi producono caffè, ma alcuni, come il Salvador e il Guatemala, hanno un prodotto che, non sopportando forti tostature, non incontra il gusto italiano.

I componenti del seme del caffè sono i glucidi (cellulosa, zuccheri), il grasso, le sostanze azotate, sostanze grasse, sali minerali e alcuni componenti specifici come l'acido caffeitanico e la caffeina

La torrefazione o tostatura è un delicato processo che trasforma il caffè crudo nel prodotto finale pronto per il consumo. Il caffè viene tostato a 200-220 gradi per ottenere una trasformazione dei suoi componenti, per renderlo adatto alla preparazione della bevanda e conferire al chicco il caratteristico colore bruno nerastro. Con la tostatura si determina un aumento del volume e una diminuzione del peso, dovuta principalmente alla perdita dell'acqua contenuta nei chicchi e si liberano sostanze organiche secondarie che vengono utilizzate per scopi farmaceutici. Il caffè torrefatto ha un profumo caratteristico, è friabile e facile da macinare. Se è in polvere perde facilmente e rapidamente molti componenti volatili aromatici e quindi deve essere conservato in condizioni di sottovuoto.

IL CAFFE' serve nel ridurre la fatica ? Molte ricerche si sono fatte al fine di dare una risposta chiara alla domanda e in particolare ci si riferisce alla sostanza accusata come dannosa e cioè alla CAFFEINA (sostanza presente anche nel 'nèi cacao, nella coca cola, e in molti farmaci antidolorifici) cioè il componente farmacologicamente attivo con azione stimolante a livello del sistema nervoso centrale, ma molte indagini sono state fatte anche per determinare l'influenza dei grassi contenuti nel caffè.

Molti sportivi infatti fanno uso del caffè, specialmente prima di una gara impegnativa per migliorare la propria prestazione (da ricordare il classico "Borraccino" dei ciclisti di lontana memoria composto da 40 piú' caffè' ristretti che assunti in occasione di uno sforzo fisico per aumentare il livello prestativo)

RICORDO CHE IL MASSIMO LIVELLO DI CAFFEINA MESSA DALLE URINE È 12 MICROGRAMMI PER MILLILITRO DI URINA

QUINDI LA CAFFEINA (CAFFE') TEOFILLINA (TE') TEOBROMINA (CIOCCOLATO) rientrano quando si superano certi dosaggi nelle LISTE DI SOSTANZE DOPANTI

Uno degli effetti della caffeina, apprezzato specialmente nei momenti di stanchezza, è lo stimolo che la sostanza determina sull'attività cerebrale inducendo una migliore capacità di apprendimento, di associazione di idee e di memorizzazione.

Non per niente si beve il caffè in certe ore della giornata proprio per ottenere un rilancio del rendimento. Tale sostanza agisce inoltre sul CUORE aumentando la forza di contrazione, frequenza cardiaca e la gittata cardiaca, sulla MUSCOLATURA LISCIA IN PARTICOLARE DEI BRONCHI con effetto broncodilatatore (per lo + la teofillina) e sul RENE aumentando la diuresi

quindi il CAFFE'

1) DETERMINA UN RISVEGLIO DEI MUSCOLI (perchè l'attivazione del SNC è una con liberazione di adrenalina - ormone dello stress- facilita la respirazione per broncodilatazione e con il miglioramento della trasmissione neuro-trasmettoriale il cervello manda ai muscoli una stimolazione in vista del successivo impegno fisico e infine solescita la contrattilità delle fibre muscolari rendendole più "elastiche" ed elastiche

2) facilita il consumo dei GRASSI, riducendo in contemporanea il consumo di glicogeno 3) fa PASTO AIUTA A DIGERIRE per un incremento dei succhi gastrici

4) SE E' BUONO E' UN PIACERE !!!ma attenzione alla QUALITA' DEL CAFFE'!

5) E' FACILE DA PREPARARE (Oggi ci sono a disposizione le macchine per l'espresso anche da casa)

ATTENZIONE !!!!

1) TROPPO CAFFE' INTOSSICA oltre le 5 tazzine al giorno si rischia di manifestare il "caffeinismo " cioè una intossicazione cronica di tutti gli apparati molto difficile da smaltire, in quanto è possibile passare da un "ASSUEFAZIONE alla DIPENDENZA proprio perchè' essendo la caffeina una sostanza psicoattiva quando se ne abusa si instaura un processo di dipendenza con importanti sintomi di ASTINENZA quando si cessa l'assunzione (cefalea, facile affaticamento ,depressione, diminuzione della forza fisica)e inoltre si puo' assistere anche ad alterazioni del ritmo cardiaco, soprattutto in soggetti predisposti e della pressione arteriosa

2) mal A STOMACO VUOTO proprio per l'aumento dei succhi gastrici il caffè' sbaglia l'abitudine del caffè appena alzati da letto o a metà pomeriggio

3)IL DECAFFEINATO E' MEGLIO MA NON E' ORO , nel decaffeinato è presente una percentuale bassa di caffeina ma alcuni studiosi ritengono che la presenza di contaminanti derivati dalla lavorazionedella caffeina possano essere nocivi per il fegato

4) PER QUESTO ... MEGLIO L'ORZO O IL MALTO !!!

5)NEL CAFFE' LUNGO C'E' PIU' CAFFEINA !!! PER ridurre l'apporto di caffeina è inutile allungarlo o macchiarlo in quanto al contrario se ne trova assai di più'

6) attenzione alle CALORIE NASCOSTE ! dal punto di vista nutrizionale il caffè' è una bevanda priva di valore calorico A PATTO CON SI ABBONDI CON LO ZUCCHERO , quindi zucchero poco e se quando possibile PREFERIRE IL FRUTTOSIO

7)ATTENZIONE ALL'INSONNIA per la sua azione stimolante sul SNC ! da sconsigliare l'assunzione del caffè' in prossimità del sonno e in soggetti predisposti dopo cena (il caffè' comunque RITARDA SOLO IL MOMENTO DELL'ADDORMENTAMENTO MA NON INFLUISCE SULLA PROFONDITA' DEL SONNO)

dr MAGNI LUCA