

Sindrome da Overtraining

Dott. M. Moretti
Specialista in Medicina dello Sport

Definizione

- Il termine **Overtraining** fu utilizzato da Hatfield (1988) per descrivere una serie di sintomi rinvenibili in atleti che si sottoponevano a esercizio fisico strenuo e senza adeguato recupero.
- È una condizione abbastanza frequente, forse più nell'atleta amatoriale che nel professionista, in quanto non si seguono programmi che prevedano anche dei momenti di recupero da alternare a quelli di carico.

La letteratura scientifica la riconosce come una vera e propria malattia

Format: Abstract ▾

Send to ▾

[J Sports Med \(Hindawi Publ Corp\)](#). 2020 Apr 22;2020:3937819. doi: 10.1155/2020/3937819. eCollection 2020.

Diagnosis of Overtraining Syndrome: Results of the Endocrine and Metabolic Responses on Overtraining Syndrome Study: EROS-DIAGNOSIS.

[Cadejani FA¹](#), [da Silva PHL¹](#), [Abrao TCP¹](#), [Kater CE¹](#).

⊕ Author information

Abstract

OBJECTIVES: Overtraining syndrome (OTS), a common dysfunction among elite athletes, causes decreased performance and fatigue and has no standardized diagnostic criteria. The Endocrine and Metabolic Responses on Overtraining Syndrome (EROS) study identified more than 45 potential biomarkers of OTS. In the present study, we hypothesized that combinations of these biomarkers could be an accurate diagnostic tool for OTS.

METHODS: We selected parameters with largest difference and fewest overlapping results compared to healthy athletes and highest feasibility and reproducibility. Among the multiple combinations attempted, we chose those that did not show overlapping results, according to the objective.

RESULTS: We included 11 clinical parameters, 4 basal hormones, and 5 hormonal responses in Insulin Tolerance Test (ITT). The three selected diagnostic tools were the (i) EROS-CLINICAL, with only clinical parameters, which was suitable as an initial assessment for athletes suspected of OTS; (ii) EROS-SIMPLIFIED, with clinical parameters and basal hormones, when the EROS-CLINICAL was inconclusive; and (iii) EROS-COMPLETE, with basal and hormonal responses to stimulation tests, which was valuable for population-based screening, research purposes, and unusual presentations of OTS.

CONCLUSION: We identified innovative tools with 100% accuracy for the diagnosis of OTS, without the need to exclude confounding disorders.

Open/close author information list

Da tempo ci si occupa di questo tema e sono disponibili molte pubblicazioni sul tema

Format: Summary ▾ Sort by: Most Recent ▾ Per page: 20 ▾

Send to ▾

Best matches for overtraining syndrome:

[Overtraining syndrome.](#)

Cardoos N et al. Curr Sports Med Rep. (2015)

[Overtraining syndrome: a practical guide.](#)

Kreher JB et al. Sports Health. (2012)

[Overtraining syndrome in the athlete: current clinical practice.](#)

Carfagno DG et al. Curr Sports Med Rep. (2014)

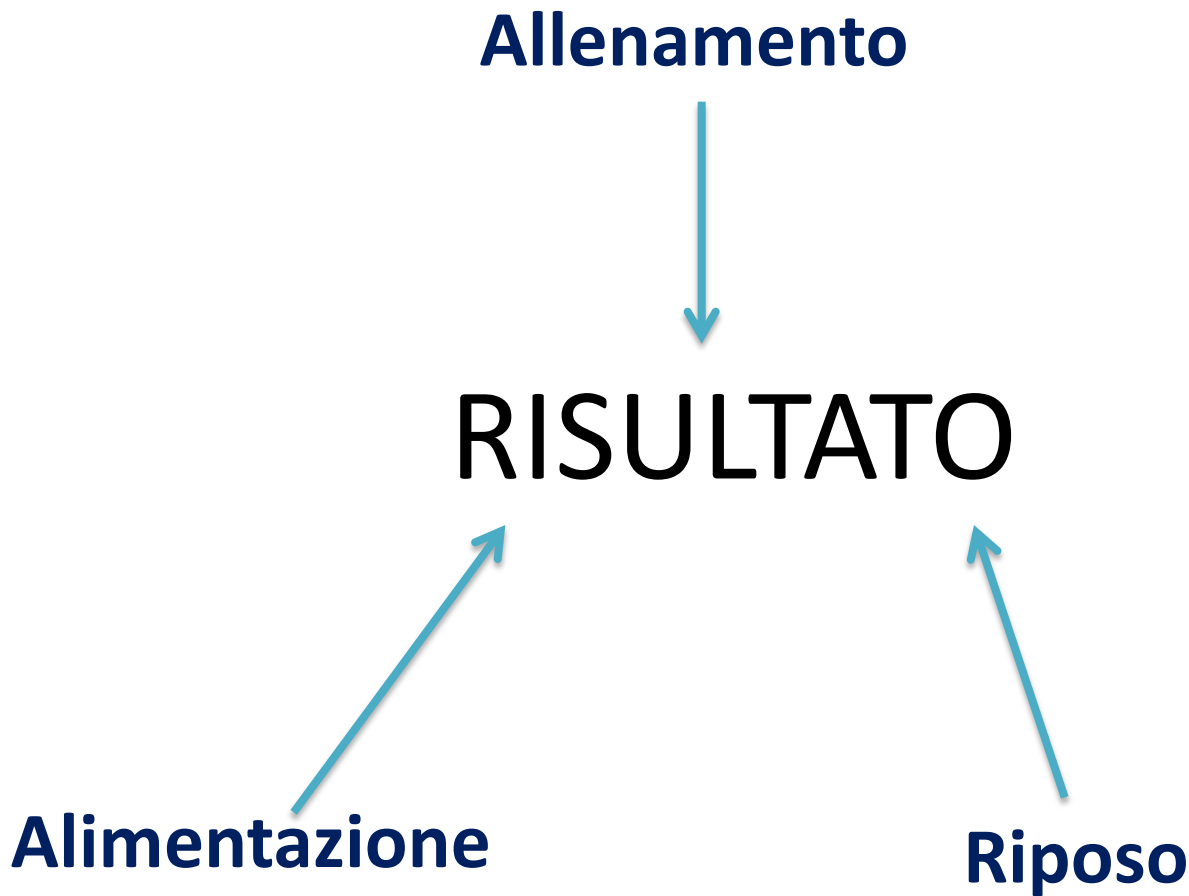
Switch to our new best match sort order

Search results

Items: 1 to 20 of 213

<< First < Prev Page 1 of 11 Next > Last >>

Cosa porta al risultato sportivo



Situazione di equilibrio

ALLENAMENTO

ALIMENTAZIONE

RISULTATI

RIPOSO



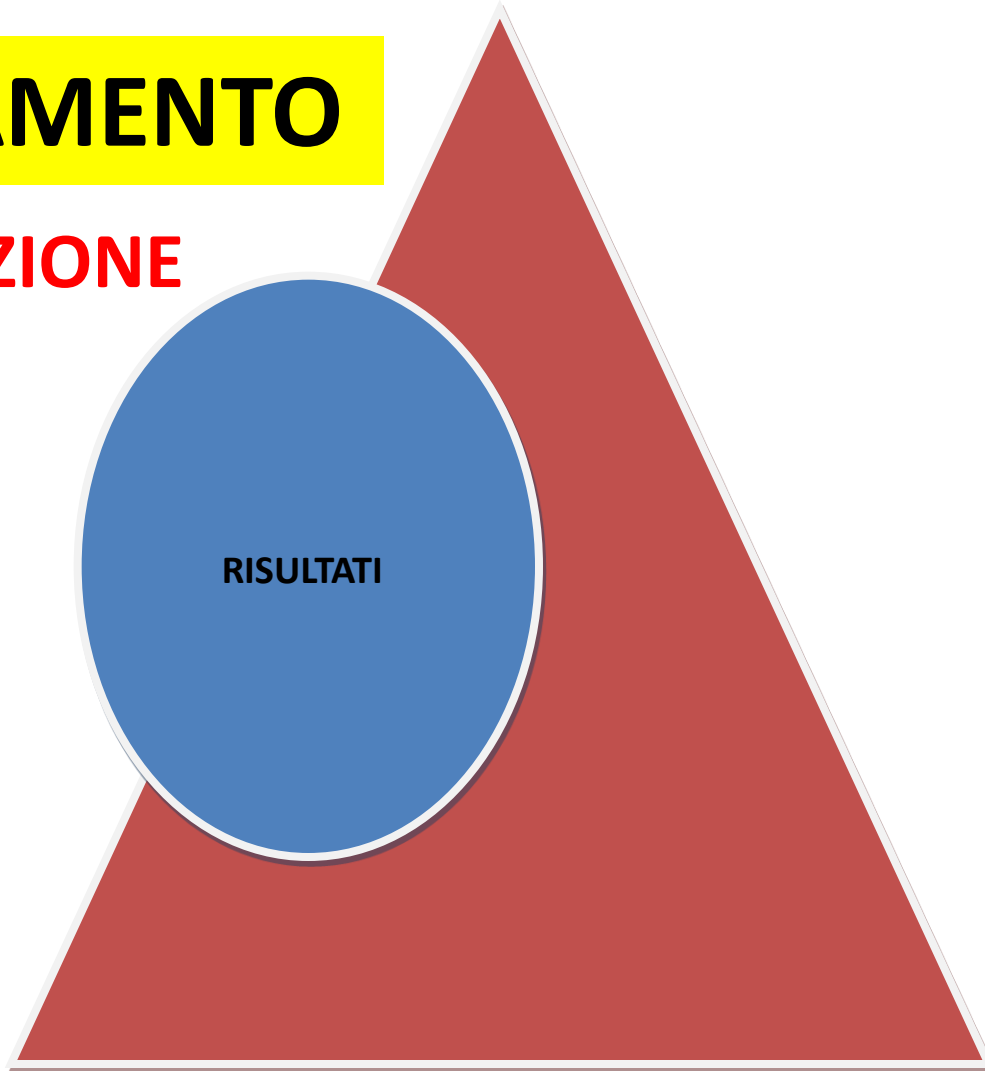
Situazione di squilibrio - 1

ALLENAMENTO

ALIMENTAZIONE

RISULTATI

RIPOSO

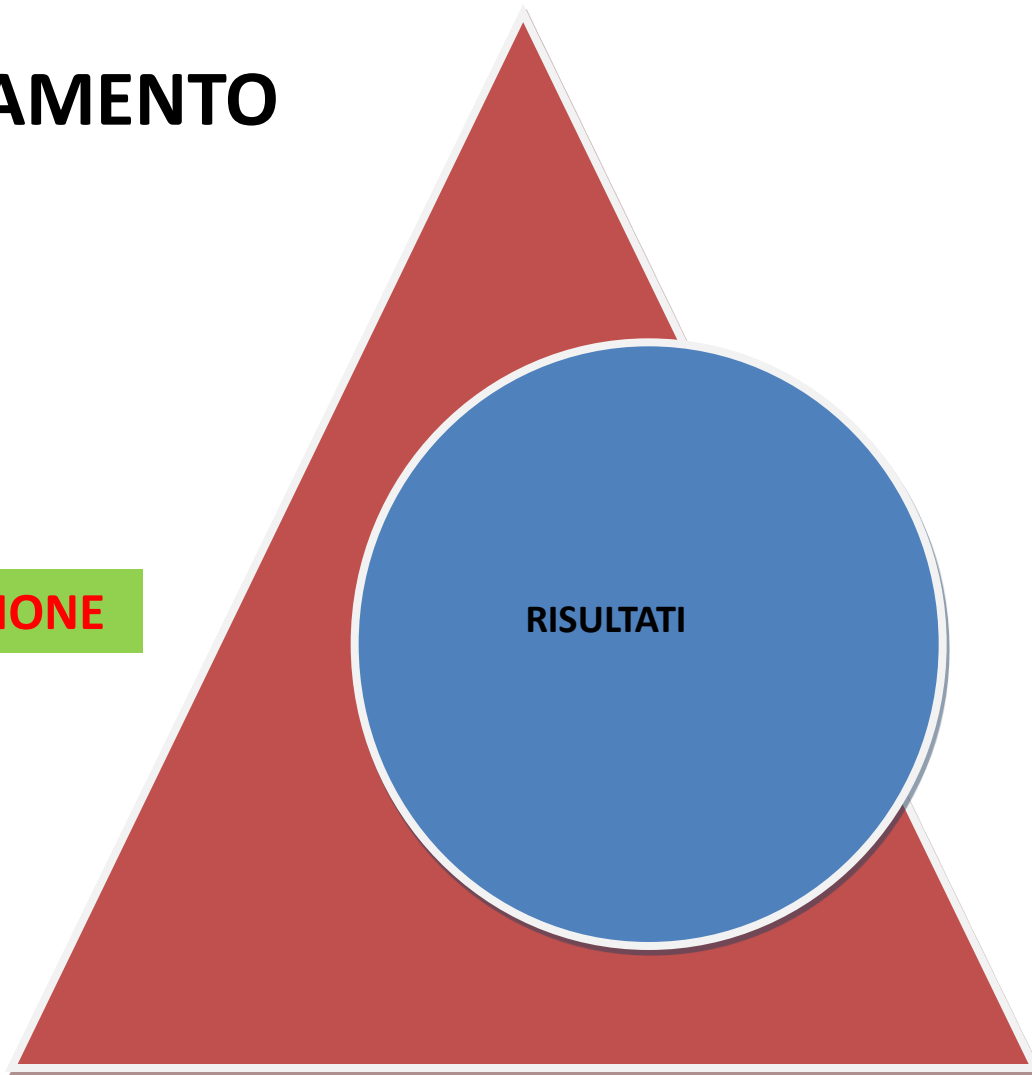


ALLENAMENTO

ALIMENTAZIONE

RISULTATI

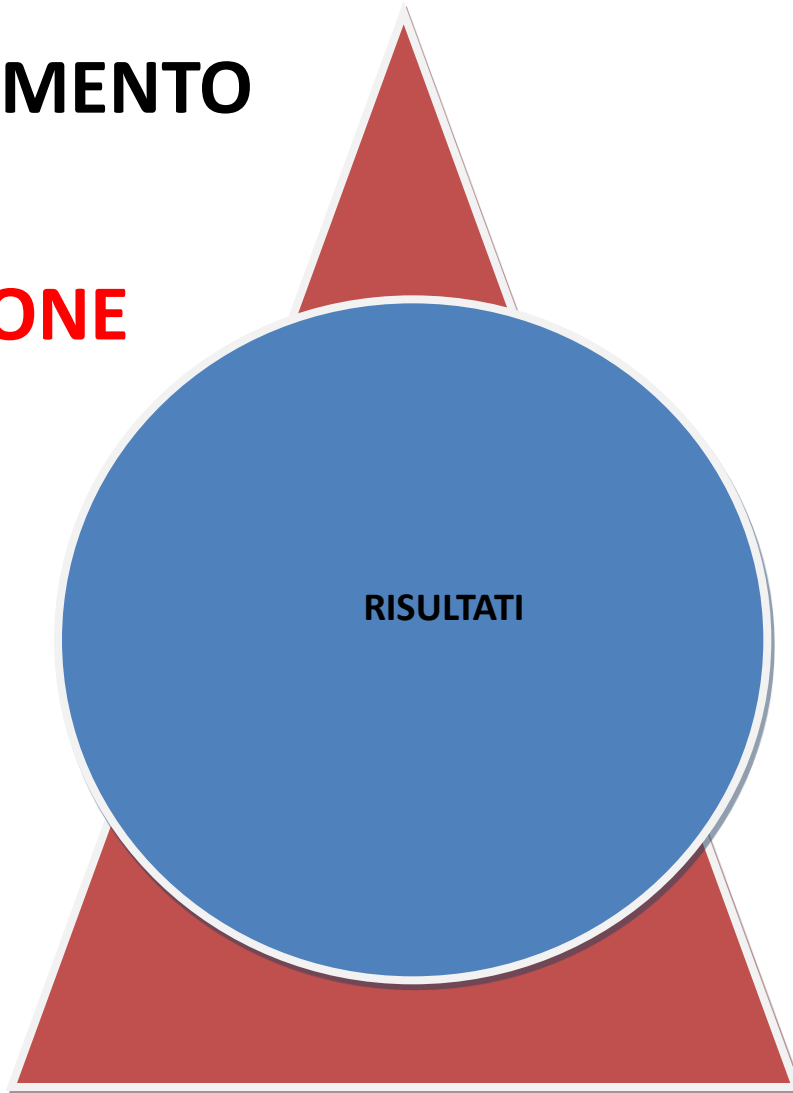
RIPOSO



Situazione di squilibrio - 3

ALLENAMENTO

ALIMENTAZIONE



RISULTATI

RIPOSO

Cause

- allenamento eccessivo, inadeguato al proprio stile di vita e sonno insufficiente.
- competizioni troppo frequenti
- problemi di salute concomitanti o provocati dall'eccessivo esercizio fisico.
- alimentazione inadeguata ed eccesso d'integratori alimentari.
- Stress psichico (aspettative eccessive di risultati sportivi, difficoltà a trovare il tempo di allenarsi, necessità di togliere tempo a famiglia e lavoro, ecc.)

Conseguenze dell'overtraining

- Tachicardia
- Riduzione della performance
- Apatia, disturbi del sonno, irritabilità, depressione
- [amenorrea](#) (nelle donne)
- calo ponderale eccessivo, perdita di appetito, desiderio incontenibile di dolci
- infezioni ricorrenti per immunodepressione
- variazioni ormonali: eccesso di cortisolo, ACTH e Prolattina
- indolenzimento muscolare cronico, tendinopatie e problemi articolari

Come prevenire l'overtraining

- **RIPOSO ADEGUATO:** almeno 7-8 ore a notte sono necessarie.
- **APPROCCIO MENTALE POSITIVO:** cercare risultati proporzionati alle proprie possibilità.
- **NON ECCEDERE NELLA DURATA DEGLI ALLENAMENTI:** i livelli di cortisolo iniziano ad aumentare significativamente dopo 40-50 minuti dall'inizio dell'esercizio e contemporaneamente diminuiscono quelli di testosterone.

Accorgimenti da adottare periodicamente

- Controllare i principali valori ematici:
Ematocrito, Emoglobina, Testosterone, Cortisolo, ACTH, prolattina e Linfociti.
- Seguire una dieta mirata alla propria attività.
- Assumere integratori, ma con criterio.
- Adattare l'allenamento al proprio stile di vita.
- Introdurre periodi di recupero programmati.

Al prossimo video...

