

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Alcool e Sport  
**Autor:** Liguori, Vincenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999899>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Alcool e Sport

di Vincenzo Liguori

Si pensa ad un alcoolizzato e vien subito in mente un individuo avanti con gli anni, barba mal rasata, un po' balordo, incapace di mettere insieme un discorso coerente, lo sguardo iniettato e un po' torvo a cercare la bottiglia. Riguardo la salute si pensa subito che avrà il fegato a pezzi, la cirrosi ed un'inflammatione cronica del pancreas, l'ulcera gastrica e magari anche il cancro, come documentato negli studi che includono appunto l'alcool tra i principali fattori di rischio di neoplasia.

Questo quadro un po' fosco può tuttavia risultare troppo rassicurante per il bevitore «normale», il quale constata che in fondo nulla lascia pensare che qualche bicchiere in più abbia già provocato dei danni irreversibili all'organismo.

Ci si consola riguardandosi le analisi che mostrano il fegato ed il pancreas ben funzionanti, pensando allo stomaco che «digerisce anche i sassi» e non fa certo venire l'idea dell'ulcera, la mente sveglia e pronta a testimonianza di una piena efficienza intellettuale. Interessierà quindi al lettore, per una volta, sapere di più sulla subdola patologia legata al consumo regolare di alcolici. Quei disturbi insomma che non vengono ancora classificati nell'ambito delle patologie importanti, ma che tuttavia esistono e minano l'efficienza del nostro organismo. Potrà allora destare interesse e sorpresa, specie tra chi pratica un'attività sportiva, conoscere le correlazioni esistenti tra consumo regolare di alcool e danno acuto e cronico alla muscolatura scheletrica.

## Killer per i muscoli

I muscoli sono tra i tessuti più sensibili all'azione tossica dell'etanolo. È questa una osservazione che appartiene ormai al patrimonio della medicina e che ha spinto diversi studiosi a ricercare sistematicamente ed organicamente i segni di questa patologia. Lo ha fatto ad esempio il primario della divisione medica dell'ospedale «Fatebenefratelli» di Venezia, dr. Saraceni, nella rivista «Federazione medica».

Il Veneto, si sa, è una delle regioni italiane dove l'abuso del consumo di vino è radicato tra le abitudini della popolazione, frutto anche di un richiamo a tradizioni della civiltà rurale e contadina, dove il vino costituiva un appor-

to calorico indispensabile a far fronte alle aumentate richieste energetiche dettate dal lavoro nei campi. Tali abitudini sono rimaste patrimonio della gente anche oggi, quando la società contadina è stata soppiantata da quella industriale e del terziario avanzato, in cui il lavoro viene svolto praticamente a costo calorico minimo e non superiore rispetto a coloro che non svolgono alcuna attività lavorativa.

Saraceni afferma che le malattie del muscolo scheletrico, dovute all'alcool, sono così frequenti da superare l'ambito ristretto dell'interesse scientifico. A chi fa sport, naturalmente, interesserà particolarmente sapere a cosa espone l'abuso alcoolico. Dunque le prime osservazioni datano del 1967 e sono dovute a Perkoff, da cui la malattia ha preso il nome di miopatia di Perkoff. Se ne distinguono tre forme cliniche; due a carattere acuto ed una a decorso cronico. Il substrato è lo stesso: un danno muscolare, confermato attraverso l'analisi delle fibre al microscopio, che si manifesta con vari sintomi. Nella prima fase si osserva soltanto un movimento degli enzimi muscolari, proprio come succede nel caso di un infarto del miocardio, con aumento delle CPK e presenza sfumata di crampi e dolorabilità muscolare.

Nelle fasi successive e più avanzate incomincia a manifestarsi una marcata stanchezza, con dolore e gonfiore muscolare, talvolta perfino apparizione di mioglobinuria. I sintomi sono a carico soprattutto degli arti inferiori, gambe e polpacci in prima linea, con i tipici crampi. L'eliminazione aumentata di mioglobina attraverso i reni può accompagnarsi talora ad insufficienza renale acuta da necrosi tubulare che può essere anche mortale.



La debolezza generalizzata degli arti si evidenzia con una atrofia delle masse muscolari sia del bacino che delle spalle. Nelle fasi più avanzate l'alcolista ha difficoltà a portare le mani al di sopra del capo o a levarsi dalla posizione seduta.

I muscoli sono dolorosi alla palpazione, particolarmente le cosce. Nella fase cronica la miopatia si accompagna a denutrizione e può essere asso-

ciata ad una neuropatia periferica. Al microscopio si riconoscono gruppi di fibre muscolari, più o meno gravemente danneggiate, che si alternano ad altre sane. L'organismo tende a riparare il danno con fenomeni di macrofagocitosi e di rigenerazione. Nella fase cronica il microscopio evidenzia un incremento del tessuto fibroso attorno ai vasi sanguigni.

Interessante, per chi pratica sport, l'osservazione che ad essere danneggiate sono prevalentemente le fibre di tipo II (quelle veloci, con bassa attività ossidativa ed alta glicolisi), che sono sollecitate nelle discipline ad alte richieste anaerobiche, come lo sprint e la corsa sulle brevi distanze. Meno interessate sono le fibre di tipo I (a contrazione lenta e alta attività ossidativa), che sono sollecitate negli sport aerobici, come le corse sulle lunghe distanze. L'atrofia delle fibre di tipo II si riscontra, in chi abusa di alcool, anche nella fase precoce, quando non è ancora presente il sintomo stanchezza muscolare. Al microscopio elettronico si riconoscono fibre di taglia più piccola del normale, con gocce di grasso e piccole raccolte di citoplasma chiaro che distruggono la continuità delle miofibrille.

## Un danno reversibile

Una volta dimostrato che l'abuso di alcool comporta danni sulle membrane cellulari di quasi tutti i tessuti, ivi comprese le membrane delle fibre muscolari, si è studiata la risposta dell'organismo. Innanzitutto si riscontrano turbe a carico del ricambio idrominerali, con alterazioni della permeabilità cellulare e degli scambi di ioni. L'inibizione dei processi ossidativi, l'infiltrazione lipidica, l'insufficienza del metabolismo energetico e della sintesi proteica completano il quadro e spiegano l'atrofia muscolare. Il substrato è lo stesso: gli effetti inibitori che l'etanolo esercita su una molteplicità di funzioni cellulari.

I crampi, l'edema e la dolorabilità dei muscoli, specie degli arti inferiori, accompagnati dall'aumento degli enzimi coinvolti nel metabolismo muscolare, rappresentano i segni più evidenti dell'effetto devastante rappresentato dall'abuso alcoolico.

La sofferenza muscolare non è comunque irreversibile. L'astensione totale dal consumo di alcool può far regredire il quadro, anche se ciò richiede tempo. Il recupero funzionale delle masse muscolari si osserva dopo alcuni mesi dalla sospensione del consumo di alcool. L'astinenza totale e definitiva può riaprire prospettive nuove a chi tiene alla propria efficienza fisica. □