

il veterinario naturopata

LE ERBE CONTRO LA FATICA

LE POSSIBILI
SOLUZIONI OFFERTE
DA MADRE NATURA
PER COMBATTERE
L'AFFATICAMENTO
E AUMENTARE
LE PERFORMANCES
DEI NOSTRI AMICI

di Stefano Morini *

Potete essere certi che su questo argomento sono stati versati fiumi d'inchiostro mentre scienziati e alchimisti improvvisati si sono spremuti le meningi e hanno speso capitali per risolvere il problema della fatica. Come impedire l'insorgere della fatica, come rallentare e diminuire la produzione di acido lattico, in modo da aumentare le prestazioni atletiche dei cavalli sportivi?

Lungi da me l'intenzione di farvi una lezione di biochimica, mi limiterò a chiacchierare con voi del problema e delle probabili soluzioni.

Diamo allora per scontati alcuni fatti di base. Il cavallo trae la maggior parte dell'energia con la quale produce performance atletiche dall'utilizzo del glucosio presente nei muscoli come glicogeno, grazie alla glicolisi e al ciclo di Krebs, due complesse reazioni chimiche presenti nella fisiologia del muscolo. In presenza di sforzi molto intensi, di breve durata e in carenza di ossigeno viene prodotto il famigerato acido lattico, artefice primo di clamorose sconfitte in campo sportivo. Il cavallo non riesce più a contrarre adeguatamente i muscoli, che diventano



così congesti e incapaci di produrre velocità: dolore muscolare e pesantezza associata a rigidità saranno poi un'eredità da apprezzare i giorni dopo la gara...

D'altronde va detto che l'acido lattico ha la fondamentale utilità di avvertire il cervello che si sta superando la soglia della fatica fisiologica, cioè quella consentita dal metabolismo dell'animale.

Dal punto di vista alimentare è assolutamente valida la teoria secondo la quale un maggior apporto di grassi (lipidi) nell'alimentazione permette al cavallo di attingere energia

dal metabolismo lipidico e di ritardare quindi la produzione di acido lattico. Ma non è tutto qui.

Ragazzi, ho visto cavallari (e non lo dico certo in senso dispregiativo!) somministrare ogni sorta di intrugli fatti in casa, e non, ai loro animali, con la speranza di trasformare i loro cavalli in fulmini di guerra, ma con l'unico disastroso risultato di far produrre quantità industriali di feci diarroiche!

Ricordo bene un allevatore della vecchia scuola che si ostinava a somministrare ai propri cavalli secchi di latte



Gli atleti dell'endurance sono tra quelli che più di tutti risentono dell'affaticamento dovuto all'atto sportivo

di vacca, con la motivazione che se si chiama acido lattico, è ovvio che il lattosio contenuto nel latte poteva sicuramente impedire la sua formazione... Una teoria da far impallidire persino i convinti assertori che spesso troviamo gli "abeti" e il "polistirolo" nel sangue, là dove si intendono diabete e colesterolo! Ero affascinato da questo omonimo che si affannava a trasportare secchi di latte sotto

l'occhio intenerito e allarmato dei suoi cavalli, che poi cercavano salvezza nella fuga ad oltranza. Riuscii infine a convincerlo che era omicidio volontario bello e buono e, devo dire, lo considero tuttora una delle mie vittorie più grandi nel campo del benessere animale. Insomma, come al solito gli animali stessi ci indicano la soluzione giusta al problema. Nei tempi antichi, quando i pascoli erano ricchi di grandi varietà di erbe diverse, i cavalli sapevano come nutrirsi per avere la velocità di fuga necessaria per sfuggire ai predatori o la forza per i combattimenti fra stalloni, insomma per sopravvivere alla catena alimentare. Il concetto di acido lattico era meno "tecnico", ma più... "vitale".

Ora tocca a noi sopperire a questa carenza attingendo alla saggezza antica che propone le erbe come rimedio alla fatica nel lavoro. Intendiamoci bene, però: non sto suggerendo un'alternativa fitoterapia al doping chimico. Considero il doping come una delle forme più subdole e ciniche di maltrattamento e sfruttamento del cavallo, una piaga planetaria che trasforma uno sport ragionevolmente sano e divertente in un

inferno di fatica e dolore. A volte morte.

Trascinato dal mio amore per gli animali e per gli uomini, mi trattengo a stento dal suggerire una punizione esemplare, pubblica e... risolutiva per coloro che applicano ai cavalli queste torture farmacologiche. Comunque sia, sono convinto che il futuro sia nel passato, e seguendo questo pensiero vi proporrò molte erbe che possono rallentare la formazione dell'acido lattico, diminuirne la quantità prodotta durante lo sforzo e facilitarne l'eliminazione dopo.

Per esempio si è scoperto che alcuni tipi di alghe possiedono una notevole azione depurativa e preventiva nella formazione dei cataboliti dello sforzo, così come un'assunzione continuativa di vitamina E, selenio e magnesio, elimina velocemente i prodotti di ossidazione e consente al cavallo una maggior resistenza alla produzione di acido lattico, oltre a un veloce recupero dopo la fatica.

Un'altra pianta interessante sotto questo profilo è l'artiglio del diavolo, originaria del deserto del Kalahari, la cui radice, usata soprattutto



nelle patologie degenerative delle ossa e delle cartilagini, ha anche un notevole effetto nel ridurre la fatica cronica: cioè molto adatta al recupero nel cavallo che fa gare in rapida successione, con scarsi tempi per il recupero fisiologico della fatica.

Altro regalo della natura è il mais, il cui estratto alcolico è utilissimo nel rigenerare il metabolismo delle cellule corporee, quindi anche le fibre muscolari.

Ancora ecco l'elenco di alcune erbe che, usate assieme o singolarmente, servono a preservare notevolmente dalla fatica: radice di pungitopo, corteccia di frassino, radice di salsapariglia, sommità fiorite della verga d'oro, legno del guaiaco, radice di asparago, radice di prez-

zemolo, finocchio, fiori e foglie di olearia, genziana e... tante altre ancora.

Naturalmente vorrei preservare i vostri animali dagli entusiasmi del fai-da-te e quindi vi consiglio di farvi prescrivere queste erbe da un veterinario esperto in questo genere di cure, per avere la sicurezza di aiutare il vostro animale con una cura specialistica e risolutiva, che tenga conto anche delle sue peculiarità fisiche e psichiche.

Siate generosi con i vostri animali e sarete ripagati mille volte di quanto avete dato. Si può usare amore anche in questo, senza vergognarsene. Buona fatica a tutti e, per favore... niente latte! ■

* natural.vet@libero.it

