

Sport - Jannik Sinner si allena con un dispositivo che monitora la glicemia: può aiutare a chiarire i cali accusati al Roland Garros

Roma - 17 giu 2026 (Prima Notizia 24) Jannik Sinner utilizza un dispositivo per il monitoraggio del glucosio per ottimizzare la preparazione in vista di Wimbledon, dopo la delusione al Roland Garros.

Jannik Sinner continua a lavorare nei minimi dettagli per arrivare nelle migliori condizioni possibili a Wimbledon. Il numero uno del mondo è tornato ad allenarsi sui campi di Montecarlo dopo la delusione del Roland Garros e lo sta facendo con una novità che non è passata inosservata agli occhi degli osservatori più attenti. Sul braccio del campione altoatesino è comparso infatti un dispositivo per il monitoraggio continuo del glucosio, una tecnologia sempre più utilizzata anche nello sport professionistico per raccogliere dati preziosi sulle risposte dell'organismo durante l'attività fisica. La ricerca di risposte dopo i problemi emersi a Parigi. L'utilizzo del sensore arriva in un momento particolare della stagione di Sinner. Dopo l'eliminazione subita al Roland Garros contro Juan Manuel Cerundolo, l'azzurro aveva fatto discutere per alcuni improvvisi cali di rendimento che avevano alimentato interrogativi sul suo stato fisico. A quei segnali sono seguiti approfondimenti medici e controlli specialistici effettuati presso l'ospedale San Raffaele. L'impiego del dispositivo potrebbe rappresentare un ulteriore tassello nella ricerca di spiegazioni e soluzioni per comprendere meglio eventuali variazioni energetiche durante allenamenti e partite. Cos'è il monitoraggio continuo del glucosio. Il dispositivo indossato da Sinner appartiene alla categoria dei Cgm, acronimo di Continuous Glucose Monitoring, ovvero monitoraggio continuo del glucosio. Si tratta di un piccolo sensore applicato sulla pelle che rileva costantemente i livelli di zucchero nel sangue durante l'intero arco della giornata. I dati vengono trasmessi a un'applicazione collegata allo smartphone, permettendo di seguire in tempo reale l'andamento dei valori con aggiornamenti molto frequenti. Grazie a questo sistema è possibile ottenere una fotografia dettagliata delle variazioni glicemiche, sia durante il riposo sia nel corso di allenamenti particolarmente intensi. Dati preziosi per migliorare alimentazione e integrazione. Per un atleta di altissimo livello come Sinner, conoscere con precisione la risposta del proprio organismo può fare la differenza. Il monitoraggio continuo consente infatti di capire come cambiano i livelli energetici durante sessioni di allenamento di due o tre ore, individuando eventuali momenti in cui il consumo di energia aumenta in maniera significativa. Le informazioni raccolte possono aiutare il team a definire strategie nutrizionali sempre più personalizzate, scegliendo il momento migliore per assumere carboidrati o integratori e individuando gli alimenti più efficaci per sostenere la prestazione senza incorrere in improvvisi cali di energia. L'obiettivo non è soltanto migliorare il rendimento durante il match, ma anche ottimizzare il recupero nelle ore successive e

preparare nel modo migliore quelle precedenti all'ingresso in campo. Un monitoraggio costante, giorno e notte. Uno degli aspetti più interessanti di questa tecnologia è la possibilità di raccogliere informazioni senza interruzioni. Il sensore può infatti registrare i dati ventiquattr'ore su ventiquattro per diversi giorni consecutivi, offrendo un quadro estremamente dettagliato delle abitudini metaboliche dell'atleta. Attraverso questa raccolta continua di informazioni, preparatori atletici, nutrizionisti e medici possono individuare eventuali criticità e intervenire con maggiore precisione nella gestione dell'alimentazione e dell'integrazione. Una pratica già diffusa tra i grandi del tennis. L'utilizzo di dispositivi di monitoraggio come il Cgm non rappresenta una novità assoluta nel circuito professionistico. Alexander Zverev, che convive con il diabete, ne fa uso regolarmente. Anche Novak Djokovic ha sperimentato in passato strumenti simili per analizzare le proprie prestazioni fisiche, mentre più recentemente lo stesso Holger Rune ha adottato sistemi di monitoraggio analoghi. Proprio Rune è stato tra i compagni di allenamento di Sinner nei giorni trascorsi a Montecarlo, dove l'azzurro sta perfezionando la preparazione in vista dell'appuntamento più atteso della stagione sull'erba. La sfida dei dettagli che fanno la differenza. Nel tennis moderno, soprattutto ai vertici della classifica mondiale, ogni particolare viene studiato con estrema attenzione. La tecnologia è diventata un alleato fondamentale per comprendere meglio il funzionamento del corpo e ottimizzare ogni aspetto della prestazione. L'impiego del monitoraggio continuo del glucosio si inserisce proprio in questa ricerca della perfezione. Sinner e il suo staff stanno raccogliendo informazioni preziose che potrebbero aiutare a interpretare alcuni segnali emersi negli ultimi mesi e a costruire una preparazione sempre più mirata. Per il numero uno del mondo si tratta di un ulteriore passo nella costante ricerca del miglioramento, con l'obiettivo di presentarsi a Wimbledon nelle condizioni ideali per tornare protagonista.

(Prima Notizia 24) Mercoledì 17 Giugno 2026