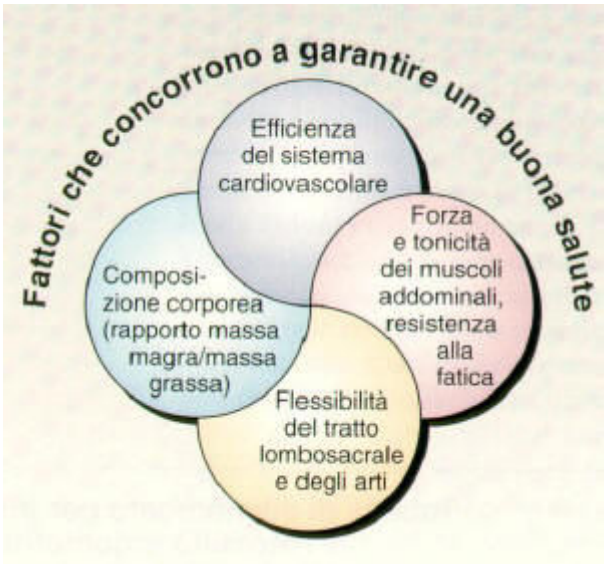
Lo sport come prevenzione di vita

La medicina dovrebbe in primo luogo essere di tipo preventivo: curare una patologia è sempre più difficile che attuare un programma di prevenzione efficace.
Purtroppo però la medicina preventiva è un fatto di cultura: di solito ci si rivolge al medico solo quando "si sta male". Non a caso la **Medicina dello Sport**, forse la specializzazione "principe" per la prevenzione, è conosciuta solo per l'obbligo di sottoporsi a visita per ottenere il **certificato di idoneità** e non come un momento periodico di valutazione in cui il medico può intervenire su un soggetto sano per correggere le eventuali situazioni di rischio (**cattive abitudini alimentari**, eccesso ponderale, atteggiamenti scoliotici, **piede piatto** ecc.).



Quanto detto è valido a tutte le età: patologie cardiovascolari acute (**patologie coronariche, infarto, ictus ...**) possono essere favorite da errate abitudini di vita (alimentazione eccessiva e/o scorretta, sedentarietà) e/o da patologie croniche (**diabete**, patologie tiroidee, **ipertensione arteriosa** ...).

ESERCIZIO FISICO = FATTORE PREVENTIVO DEL DETERIORAMENTO DELLA EFFICIENZA FISICA (SINDROME IPOCINETICA)

SINDROME IPOCINETICA

Comprende tutte le patologie determinate da eccessiva riduzione dell'attività fisica e può essere identificata in un precoce invecchiamento dell'organismo



INFARTO: COME PREVENIRLO CON L'ATTIVITÀ FISICA

Ai nostri giorni ormai tutti **"... fanno sport..."**: centri fitness, palestre, piscine, strutture sportive di ogni genere, vendono il loro prodotto, pubblicizzando le attività più nuove e divertenti (rowing, spinning, aeroboxe ...) dimenticando, però, che quasi sempre gli utenti sono dei sedentari, magari in sovrappeso, che non hanno mai praticato alcuna attività sportiva. A questi si aggiungono "**gli sportivi della domenica, o del sabato**": tutti coloro che una volta a settimana disputano la loro partita di calcetto o di tennis, impegnandosi alla morte per non perdere, senza alcuna preparazione fisica di base. Nei periodi invernali, poi, c'è il "**popolo degli sciatori**" che partono per la loro "settimana bianca", durante la quale battono le nevi ore ed ore ogni giorno, tornando a casa, quando va bene, distrutti dal punto di vista fisico e talvolta, purtroppo, reduci da incidenti traumatici spesso gravi.

EFFETTI NEGATIVI DELLA SEDENTARIETA'

- IPOMOBILITA' E IPOFUNZIONE
- DEFICIT MUSCOLARE
- ECCESSO PONDERALE
- PATOLOGIE DISMETABOLICHE

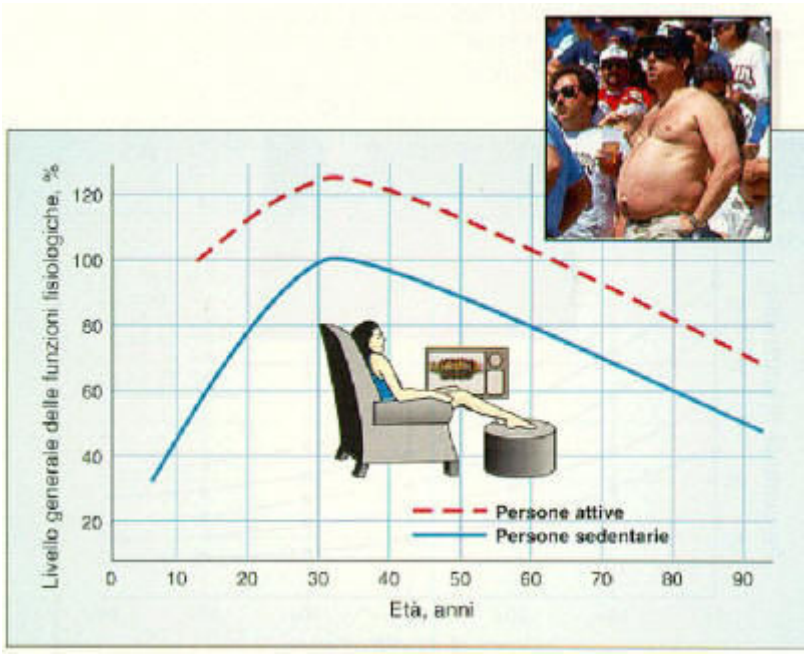
"... La partita di calcetto o la corsa in bicicletta una volta a settimana sono deleterie. Piuttosto è meglio l'inattività, "

... Una attività fisica sana, regolare e senza sforzi aumenta il colesterolo buono (HDL), diminuisce quello cattivo (LDL), abbassa la pressione arteriosa e i livelli di glicemia ma, soprattutto, riduce il rischio di aritmie minacciose e di morti improvvise. Lo sport praticato una volta a settimana e interrotto bruscamente è dannoso. Meglio farlo con gradualità e costanza ...".

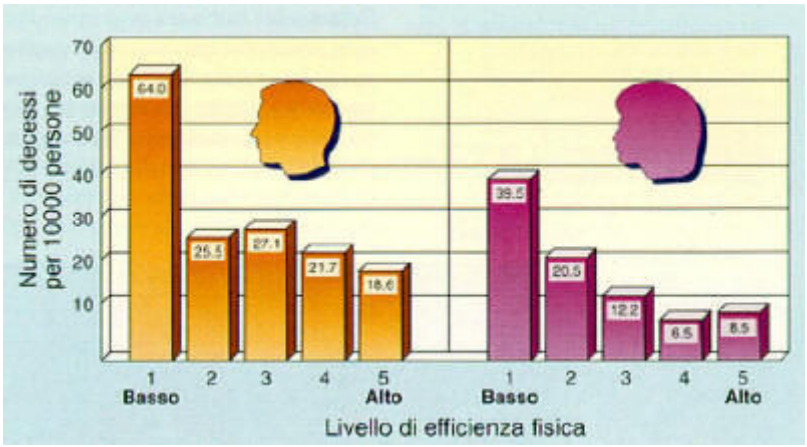
EFFETTI POSITIVI DELLA ATTIVITA' FISICA

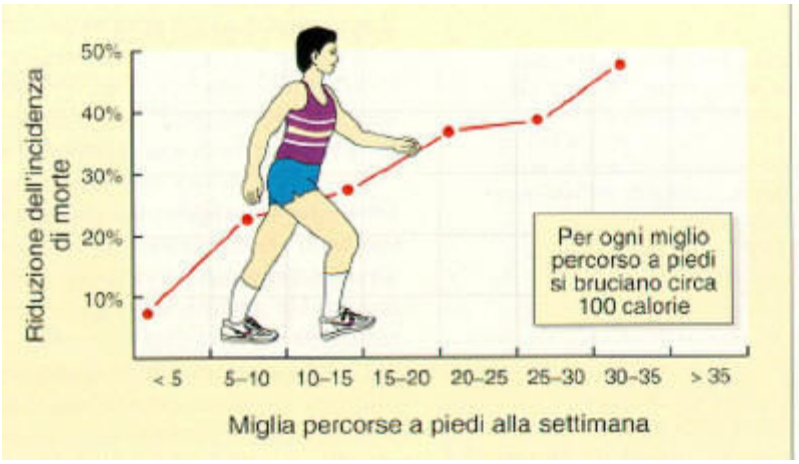
- FUNZIONALITA' OTTIMALE
- EFFICIENZA MUSCOLARE
- BUON EQUILIBRIO METABOLICO E ORMONALE
- EFFICIENZA CARDIOVASCOLARE E RESPIRATORIA

L'allenamento migliora inoltre il livello generale delle funzioni fisiologiche e lo mantiene nel tempo.



Studi recenti affermano che l'esercizio fisico ridurrebbe del 35% i rischi di mortalità da infarto. Infatti, la probabilità di un primo attacco cardiaco risulta raddoppiato nelle persone sedentarie di sesso maschile rispetto a coloro che praticano sport.
Da sottolineare il fatto che non occorre un livello di efficienza fisica altissimo e la pratica di complicate attività sportive per ottenere questo risultato, ma è sufficiente un livello appena accettabile di efficienza ed anche semplicemente "passeggiare" (vedi figure seguenti).



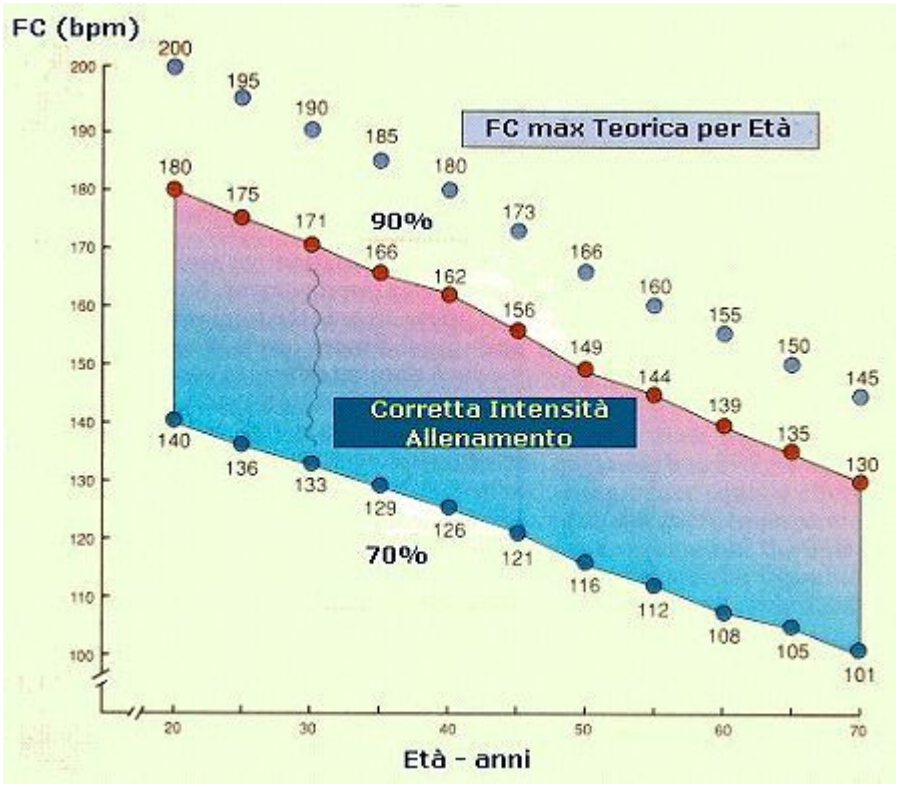


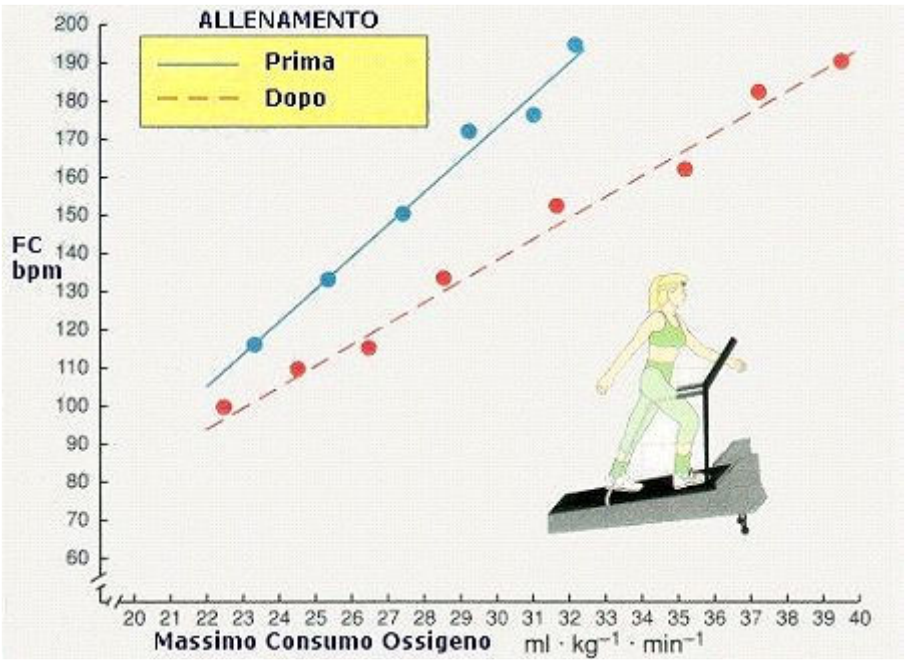
Le attività sportive preventive? "Palestra, nuoto, footing e comunque mai meno di tre volte a settimana per 40 minuti a seduta. A coloro che non possono frequentare un centro fitness polisportivo consiglio di camminare molto, anche se questo comporta di non poter essere monitorati da personale qualificato".

CRITERI GENERALI DI ALLENAMENTO

- **CONTINUITA'**
- **PROGRESSIVITA'**
- **VARIABILITA'**
- **TIPO DI ESERCIZIO**
- **FREQUENZA (3-5 gg./settimana)**
- **DURATA (20-30 minuti)**
- **INTENSITA' (60% DEL $VO_{2\ MAX}$)**

Quindi **sì all'attività fisica**, ma praticata con costanza, gradualità e rispettando gli adeguati tempi di recupero. Ovviamente l'attività fisica è sconsigliata quando fa caldo o troppo freddo, dopo aver mangiato abbondantemente o, al contrario, senza aver mangiato (ci si deve alimentare almeno 3 ore prima dell'attività fisica).
L'attività migliore è quella ad impegno prevalentemente aerobico, mantenendo la propria frequenza cardiaca (FC) intorno al 70% della FC max teorica per Età.





Quando, poi, la persona ha già avuto una patologia cardiaca e/o è stato operato per correggere una patologia coronarica, diventa fondamentale l'attività fisica controllata per migliorare l'efficacia dell'intervento e prevenire ulteriori recidive.
È notizia di questi giorni che in dieci anni la **sindrome coronaria acuta** responsabile degli attacchi è scesa dal 10 al 5%. Ogni anno in Italia sono vittime di malattie cardiovascolari **242mila persone**. Di queste, il 30%, **cioè 73mila**, sono dovute all'infarto del miocardio: 187 decessi ogni 100mila abitanti. Nel Bel Paese i pazienti affetti da **cardiopatia ischemica**, l'anticamera della sindrome coronaria acuta, sono **un milione e 500mila**. Un

dato finale: gli uomini nell'età compresa tra i 50 e i 70 anni sono a maggiore rischio infarto rispetto alle donne, soprattutto nei paesi nordici dove è più alto il consumo di grassi animali.
Attualmente comunque, il sempre maggiore impegno nel mondo del lavoro delle donne (in attività che in precedenza erano "esclusive" degli uomini) ha fatto registrare un incremento di queste patologie anche nel sesso femminile.
Per concludere: non è mai tardi per iniziare a svolgere una adeguata attività fisica; non si deve più pensare che con l'età la possibilità di migliorare la propria efficienza fisica diminuisca, ma si deve cercare invece di mantenerla costante il più a lungo possibile.

