

Stammi Bene

I consigli del medico

Fine estate e buoni propositi, ma... cum grano salis



di **Luca Barbacane**,
medico di famiglia
Martellago

Per ogni attività sportiva il consiglio è sempre lo stesso: usate la testa e non affrontate carichi di lavoro eccedenti le vostre capacità

Forse non ci avete mai pensato, ma tra i frutti di stagione dell'estate ci sono sempre stati anche i buoni propositi. Si perché le vacanze spesso rappresentano per molti di noi l'occasione di riconciliarsi non solo con la nostra vita – nel senso di un ritmo più pacato, meno stressante – ma anche con il nostro corpo.

Che sia mare o montagna, la maggior parte di noi durante le ferie si ritrova infatti a camminare o anche ad andare in bicicletta, attività che ci sono spesso precluse per la frenesia delle nostre indaffaratissime giornate. In vacanza riscopriamo la bellezza delle passeggiate, meglio se immersi nella natura: è così piacevole camminare che ci viene voglia di farlo anche per il resto dell'anno!

E qui vi voglio: i buoni propositi di iniziare o, per alcuni, di riprendere a svolgere attività fisica devono sempre essere gestiti con una congrua dose di buon senso (grano salis), cioè con prudenza e in modo commisurato alle condizioni del nostro fisico.

Specialmente il soggetto in età matura, over 40, dovrà riprendere con molta gradualità se non è allenato, facendo sia attività aerobica – camminata, bicicletta o corsa lenta – sia attività di tonificazione e potenziamento muscolare almeno un paio di volte alla settimana. Diverso il discorso per un/una giovane in precedenza allenato/a, che invece potrà riprendere con maggiore "disinvoltura" il proprio sport. Sempre con misura, però, stando attento a curare anche l'alimentazione, una corretta idratazione e il recupero, per evitare sovraccarichi di lavoro che possano predisporre a infortuni.

Che si tratti di sport aerobici (camminata, corsa, nuoto, bicicletta), di potenza (sollevamento pesi in palestra) o di attività aerobica e anaerobica (calcio, pallavolo, basket), il consiglio è sempre lo stesso: usate la testa e non affrontate carichi di lavoro eccedenti le vostre capacità. Meglio poi sarebbe fare un elettrocardiogramma ed eventuali altri accertamenti, così da individuare – sempre

con l'aiuto del vostro medico di famiglia che vi conosce meglio di qualsiasi altro – la migliore strategia per riprendere l'attività ginnico-motoria, in base all'età, alle condizioni fisiche, alle eventuali patologie e al tipo di allenamento pregresso. Altrimenti il rischio è di farsi del male, a volte anche molto male: dai traumi osteoarticolari alle crisi cardiache e all'asma da sforzo, giusto per fare qualche "simpatico" esempio.

La fine estate è il momento giusto per riprendere a muoversi, per combattere sedentarietà e stili di vita non corretti: non è mai troppo tardi per iniziare a fare attività fisica e anche chi è arrivato a tarda età conducendo una vita sostanzialmente sedentaria ne avrà enormi vantaggi per la salute.

Per l'organismo umano, infatti, il movimento è di fondamentale importanza, mentre la sedentarietà non solo aumenta il rischio di malattie, ma accelera anche l'invecchiamento di tutti gli organi e apparati, con progressiva limitazione di tutte le funzioni dell'organismo.

Infine non dimentichiamo l'aspetto socializzante della pratica sportiva: molti tipi di sport, infatti, si esercitano in gruppo e questo è un valore aggiunto, perfino terapeutico, perché stare in compagnia contrasta la depressione – malattia diffusissima tra i non più giovani – e induce la produzione di endorfine, i cosiddetti ormoni del benessere, che hanno anche un'azione cardioprotettrice e immunostimolante.

Concludendo, una raccomandazione: nei limiti del possibile, praticate sport di prima mattina e digiuni, rinviando la prima colazione a dopo l'allenamento. Soprattutto evitate di fare sport alla sera. La pratica sportiva deve seguire il ritmo circadiano delle nostre funzioni biologiche: siamo stati "costruiti" per lavorare dal sorgere del sole e per rallentare verso sera, arrivando al riposo notturno con il nostro motore "al minimo". Ce lo dicono l'andamento del cortisolo e di tanti altri ormoni del nostro corpo. Buona attività fisica a tutti!



in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DEGLI ODONTIATRI
DI VENEZIA