



LO SPORT DELLA SALUTE

di Nicoletta Dellerma

Quotidianamente veniamo informati sull'importanza di uno stile di vita attivo, ma qual è il parere degli esperti su quale e quanta attività sia raccomandabile? E come svolgerla in sicurezza? Ecco cosa dicono le organizzazioni e gli ultimi approfondimenti su questo argomento

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo". La sedentarietà è un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, per il diabete e per i tumori. Quindi un'attività fisica regolare e strutturata è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute. Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più resistente alla fatica, aumenta il tono muscolare e si riduce la quantità di

grasso corporeo.

L'attività più idonea al mantenimento e al raggiungimento di un buono stato di salute è quella aerobica che aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

Ma quali sono i vantaggi di praticare esercizio fisico in modo regolare e costante?

- Aiuta a perdere peso;

L'attività fisica consigliata in soggetti d'età avanzata

Le raccomandazioni dell'American College of Sport Medicine per lo svolgimento di una corretta attività fisica sono coerenti con quelle espresse dal Ministero della Salute italiano, in cui si consigliano 150 minuti a settimana di attività fisica per conseguire apprezzabili benefici sulla salute.

Laddove impedito da malattie croniche a svolgere un'attività fisica aerobica di moderata intensità per 150 minuti a settimana, il paziente dovrebbe comunque svolgere un'attività fisica nella misura consentitagli dalle proprie capacità e condizioni fisiche.

Esercizi di durata

Frequenza - Per attività di intensità moderata, è consigliabile accumulare da 30 fino a 60 minuti al giorno (per un maggiore beneficio) anche suddivise in sessioni di 10 minuti ciascuna, per arrivare a un totale di 150-300 minuti la settimana. Oltre a questo sarebbe consigliabile effettuare 20-30 minuti al giorno di attività più intensa fino a totalizzarne 75-150 minuti a settimana. L'ideale è quindi una combinazione equivalente di attività moderata e intensa.

Intensità - Prendendo come riferimento una scala da 0 a 10 per livello di sforzo fisico: mantenere un livello da 5 a 6 per attività di intensità moderata e da 7 a 8 per attività di più alta intensità. Durata - Per le attività di moderata intensità è consigliabile accumulare almeno 30 minuti al giorno distribuiti in tre sessioni di 10 minuti. In alternativa, 20 minuti al giorno di attività continuata con sedute sportive di alta intensità.

Tipo - La tipologia di attività più sem-

plice da svolgere e più comune è la passeggiata (camminata sportiva o corsetta). Sono molto consigliati anche esercizi in acqua e su cyclette che possono rivelarsi più indicati per soggetti con limitata sopportazione del carico sia del corpo che di carichi esterni.

Esercizi di resistenza

Frequenza - Gli esercizi di resistenza andrebbero svolti almeno 2 giorni alla settimana

Intensità - Sempre su una scala da 0 a 10 mantenere un livello intermedio di intensità, ossia da moderato (5-6) ad alto (7-8).

Tipo - Un programma di esercizi con carico progressivo (sollevamento pesi leggero) oppure di ginnastica di tonificazione muscolare con leggero carico anche solo corporeo, l'ideale sarebbe effettuare 8-10 esercizi che coinvolgano i gruppi muscolari maggiori ciascuno con 8-12 ripetizioni. Rimane sempre consigliabile mantenersi attivi durante tutto l'arco della giornata salendo le scale ed effettuando altre attività quotidiane di rafforzamento in cui vengano sollecitati i principali gruppi muscolari (per esempio trasportare le buste della spesa).

Esercizi di flessibilità

Frequenza - Gli esercizi di flessibilità andrebbero svolti almeno 2 giorni alla settimana.

Intensità - Sulla scala dello sforzo fisico che va da 0 a 10 mantenere un livello di sforzo moderato (5-6).

Tipo - Qualsiasi attività di mantenimento o incremento della flessibilità con l'ausilio di stretching assistito per cia-

scuna delle principali fasce muscolari, con movimenti statici senza molleggi o contromovimenti.

Esercizi di equilibrio

(per individui soggetti a cadute frequenti o con problemi di mobilità)

Per esercizi di equilibrio si intende qualsiasi posizione statica o dinamica in cui si sia costretti ad aggiustare la posizione per mantenere il corpo in equilibrio, per esempio stare in piedi senza reggersi ai sostegni sull'auto-bus, questo aspetto può essere migliorato con pochi minuti al giorno di esercizio.

Per allenare le capacità di equilibrio:

- 1) mantenere posture progressivamente più difficili in cui si riduca gradualmente la base di appoggio (esercizi di equilibrio su due piedi o su un piede);
- 2) movimenti dinamici con spostamento del baricentro (camminare con un piede dietro l'altro, girare in tondo);
- 3) sollecitazione dei gruppi muscolari posturali (stare in piedi sui talloni; stare in piedi sulle punte);
- 4) parziale restrizione degli input sensoriali (mantenere una posizione per esempio di equilibrio su un piede o due piedi a occhi chiusi).

La progressione delle attività deve essere stabilita su base individuale e commisurata al livello di tolleranza e alle preferenze del soggetto. Per i soggetti più debilitati o con impedimenti fisici, può essere necessario un approccio di tipo conservativo. Tra gli individui gracili le attività aerobiche andrebbero precedute da attività di rafforzamento muscolare e/o esercizi di equilibrio.

Il significato dei termini

Attività fisica

Per attività fisica si intende qualsiasi movimento del corpo prodotto dalla contrazione dei muscoli scheletrici e comportante un aumento del dispendio energetico.

Esercizio o allenamento

L'esercizio o allenamento è uno o un insieme di movimenti ripetitivi, codificati e organizzati volti al miglioramento o al mantenimento di uno o più componenti della forma fisica.

Attività aerobica

L'attività aerobica è composta da esercizi in cui le fasce muscolari maggiori del corpo si muovono ritmicamente

per periodi prolungati, pensiamo per esempio alla camminata o alla corsa.

Attività di resistenza

Nelle attività di resistenza vengono effettuati movimenti in cui i muscoli lavorano contro una resistenza a una forza o a un peso applicato. Pensiamo per esempio al sollevamento di piccoli pesi o al mantenimento statico di una posizione.

Flessibilità

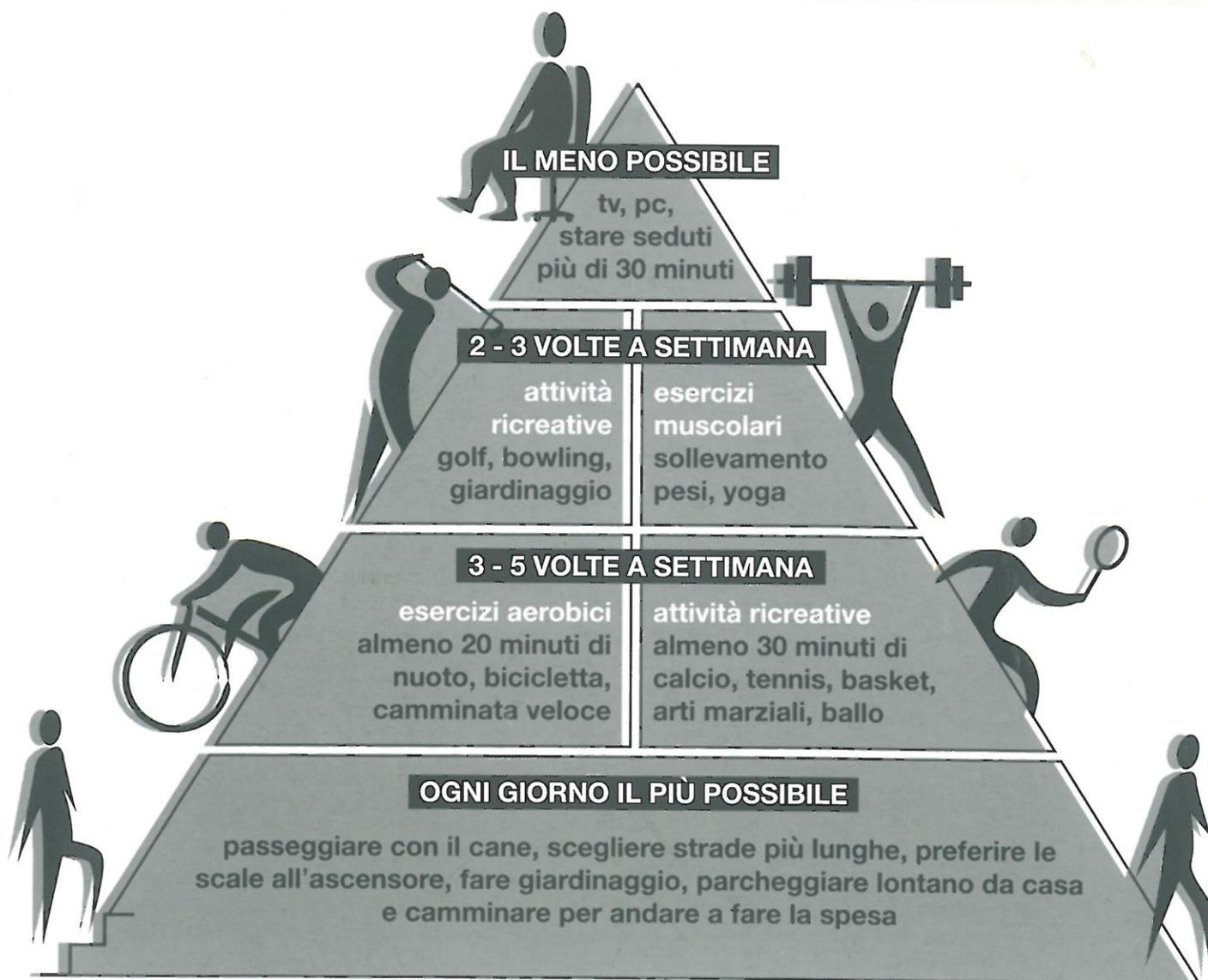
Le attività di flessibilità sono volte a conservare o a estendere l'arco di movimento dell'articolazione, quindi la possibilità dell'articolazione di muoversi in maniera corretta e completa.

Equilibrio

Gli esercizi di equilibrio sono una combinazione di attività intese a incrementare il controllo della postura attraverso sia un rafforzamento della muscolatura del tronco e delle gambe, sia un lavoro fine di controllo vestibolare volto a ridurre il rischio di caduta.

Sedentarietà

Come noi tutti sappiamo lo stile di vita sedentario richiede un'attività fisica minima per lo svolgimento dei compiti quotidiani e promuove l'inattività mediante una scelta limitata di attività, impedimenti, disincentivi, e/o barriere strutturali o economiche.





Nicoletta Dellerma

Nicoletta Dellerma, dottore di ricerca in "Exercise and sport science", laureata in Scienze Motorie, lavora da diversi anni nell'ambito della prevenzione cardiovascolare attraverso l'esercizio fisico.

Assegnista di ricerca presso l'Università degli Studi di Brescia con un progetto relativo al mantenimento di un corretto stile di vita in età avanzata.

Ha collaborato a diversi studi

riguardanti l'attività motoria in ambito sportivo, in ambito preventivo e in ambito clinico. Collaboratrice in libera professione presso l'Ospedale "San Raffaele" di Milano e presso il Policlinico di Monza.

- migliora e regola la pressione arteriosa;
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo presente nel sangue;
- aiuta a prevenire e controllare il diabete;
- è un ottimo antistress;
- fa diminuire la voglia di fumare nei fumatori;
- è un buon modo per socializzare.

Secondo le linee guida per la prevenzione cardiovascolare, il miglioramento del sistema cardio-respiratorio richiede un allenamento aerobico di bassa o moderata intensità, di lunga durata con movimenti ripetitivi che interessino i grandi gruppi muscolari. La frequenza, la durata e l'intensità degli esercizi può essere adattata per raggiungere gli effetti desiderati dell'allenamento.

Nella revisione di Cochrane ("Revisioni sistematiche di ricerca primaria in materia di politica sanitaria per la salute umana" riconosciuti a livello internazionale come il più alto standard di assistenza sanitaria basata sull'evidenza) tutti gli studi sono basati sugli esercizi di tipo aerobico come andare in bicicletta, camminare, fare jogging o canottaggio. Nel Regno Unito, come anche in Italia, un circuito di allenamento aerobico viene tradizionalmente utilizzato per l'allenamento di gruppo. Si tratta di un metodo efficace per raggiungere una frequenza cardiaca obiettivo di allenamento.

Secondo le nuove linee guida di prevenzione cardiovascolare le sessioni di esercizio dovrebbero essere composte da:

- un periodo di riscaldamento di 15 minuti;
- una fase aerobica di 20-30 minuti (cammino, bici o altro esercizio ripetitivo);
- un periodo di defaticamento di 10 minuti;
- 5-10 minuti di rilassamento e stretching.

Relativamente all'intensità, in un recente studio, i pazienti avviati a un allenamento d'intensità elevata hanno riportato, a 12 mesi, miglioramenti significativamente maggiori del consumo massimale di ossigeno e della frazione di eiezione a riposo e sotto sforzo massimale.

Un allenamento fisico d'intensità elevata potrebbe essere una scelta ottimale per coloro che svolgono un lavoro impegnativo dal punto di vista fisico, e per donne e uomini giovani che desiderino riprendere sport impegnativi. L'esercizio fisico di alta intensità comprende l'allenamento a una frequenza cardiaca uguale o maggiore al 75% della frequenza massima raggiunta durante un ECG da sforzo.

Per la maggior parte delle persone sane o con patologie sotto controllo medico e farmacologico, è raccomandato l'esercizio fisico di tipo aerobico, d'intensità bassa o moderata, adattato al diverso livello di capacità fisica di ciascuno.

Per quanto riguarda la frequenza delle sedute d'allenamento, è stato dimostrato che l'attività fisica praticata due volte a settimana aumenta la capacità fisica massimale quanto quella praticata tre volte a settimana. Un ulteriore studio ha suggerito che le sessioni di esercizio fisico eseguite una volta a settimana in modo controllato presso una palestra, unitamente a due equivalenti sessioni eseguite a domicilio, sono efficaci nel migliorare la capacità fisica tanto quanto quelle eseguite tre volte a settimana in palestra. Ciò suggerisce che l'inclusione dell'esercizio fisico regolare e sostenuto nello stile di vita del soggetto sia probabilmente più importante della frequenza e della lunghezza dell'allenamento formale.

Se non si vuole o non si può dedicarsi a un'attività fisica specifica è possibile aumentare il livello di attività fisica quotidiana, e arrivare al minimo di 30 minuti raccomandati inserendo ogni giorno dei piccoli accorgimenti come per esempio:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta;
- evitare la macchina per piccoli spostamenti;
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco;
- fare le scale invece di prendere l'ascensore;
- scendere qualche fermata prima dall'autobus;
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa;
- andare a ballare o giocare con i bambini.