



*Prof. Michelangelo Giampietro, Professore di Medicina dello sport e di Scienze dell'alimentazione presso l'Università degli Studi di Roma 'La Sapienza': "L'esercizio moderato ha un'azione positiva anche a livello cognitivo: previene l'insorgenza dell'Alzheimer, migliora la qualità della memoria e libera endorfine con un'azione antiansia e antidepressiva"*



Milano, 23 maggio 2017 – Lo sport è salute e benessere per sempre più persone. Per gli Italiani cresce, infatti, la voglia di muoversi: il 42,6% fa attività fisica almeno una volta a settimana e il 31,8% si dedica allo sport tutti i giorni o più volte alla settimana. E' quanto emerge da una indagine di ASSOSALUTE - Associazione nazionale farmaci di automedicazione, che ha indagato il rapporto tra gli italiani e lo sport.

Tra le motivazioni che spingono a dedicarsi all'attività sportiva c'è la consapevolezza che lo sport faccia bene, oltre che al corpo, alla mente e allo spirito (89% degli intervistati tra i 25 e i 34 anni) tanto che, rispetto al 2012, scende di cinque punti percentuali, attestandosi al 35,9%, la quota di coloro che non praticano alcuno sport o si dedicano al moto meno di una volta al mese.

L'arrivo della bella stagione invoglia anche i più pigri allo sport, non solo per la consapevolezza di sentirsi fuori forma (50,4%) e l'avvicinarsi della prova costume (28,5%) ma soprattutto perché per tre rispondenti su quattro il bello di fare sport è stare all'aria aperta.

“Il movimento e l'utilizzo quotidiano e regolare dei nostri muscoli, fanno parte della nostra vita, tanto che sin da quando il bambino è nell'utero, l'attività fisica della madre ha influenza positiva sul proprio figlio – dichiara Michelangelo Giampietro, Professore di Medicina dello sport e di Scienze dell'alimentazione presso l'Università degli Studi di Roma 'La Sapienza' – Proprio per questo motivo, non praticare attività fisica e condurre uno stile di vita sedentario, può portare ad alterazioni e disfunzioni metaboliche, dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato muscolo-scheletrico. Questa sindrome è detta 'ipocinetica'. L'esercizio moderato ha, invece, un'azione positiva anche a livello cognitivo:

previene l'insorgenza dell'Alzheimer, migliora la qualità della memoria e libera endorfine con un'azione antiansia e antidepressiva, tanto che chi pratica sport regolarmente, spesso sviluppa una sorta di dipendenza positiva allo sport”.

Tuttavia, lo sport amatoriale, se non si è allenati e ben equipaggiati, aumenta il rischio di qualche piccolo incidente. Sono proprio gli sportivi occasionali (31,3%) che rischiano di più di farsi male facendo sport.

Gran parte dei piccoli e comuni imprevisti – dolori articolari e muscolari (58,2%), distorsioni (17,8%), calli e vesciche (17,4%) i più ricorrenti – possono essere, in parte, prevenuti se si mettono in pratica alcuni accorgimenti quali: un'adeguata idratazione, stretching e riscaldamento muscolare prima di fare sport, abbigliamento e attrezzatura corretti.

Prepararsi adeguatamente all'attività fisica risulta essere una abitudine radicata nei più giovani che prendono sempre qualche accorgimento prima di fare sport (96,6%). Viceversa, al crescere dell'età e della conseguente riduzione della frequenza e dell'intensità del movimento, si arriva sempre meno preparati all'attività sportiva: sfiora il 30% la quota di over 65 che non mettono in pratica alcun comportamento preventivo.

“Occorre saper valutare attentamente quali sono i propri limiti e se la situazione richiede l'intervento o il consiglio di un medico o di un farmacista o se può essere risolta autonomamente – continua il prof. Giampietro – Il dolore, ad esempio, è un segnale che ci invia il nostro cervello e che non bisogna trascurare. Qualora, invece, compaiano mal di testa, crampi muscolari o affaticamento, occorre fermarsi. Anche un arrossamento eccessivo della pelle e del volto è un segnale che invia il nostro corpo per segnalare un surriscaldamento o una scarsa sudorazione”.

E quando l'imprevisto si presenta, il ricorso all'automedicazione è la risposta più comune e diffusa. Quando si tratta di piccoli infortuni sportivi, il 40,2% degli italiani utilizza i farmaci senza obbligo di prescrizione, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione. Il 23,2% si rivolge al medico, il 21,5% al farmacista. Seguono, soprattutto tra gli uomini, internet e i consigli di altri amici sportivi mentre una quota non residuale di rispondenti (1 su 5) dichiara di non fare nulla e aspettare che i sintomi si attenuino da soli.

Nel caso in cui ci si trovi di fronte a una situazione di urgenza, la cui entità può essere valutata autonomamente, i farmaci di automedicazione, utilizzati in maniera responsabile, costituiscono la risposta rapida ed efficace per affrontare i piccoli traumi derivanti dallo sport.

Occorre ricordare che per lo “sportivo doc” è importante avere sempre a portata di mano un “kit di soccorso medico”, nel quale non possono mancare garze e cerotti, disinfettante, ghiaccio secco.

Tra le categorie di farmaci disponibili senza obbligo di prescrizione più indicati in caso di piccoli incidenti sportivi e che è utile avere con sé, ci sono: antinfiammatori non steroidei per uso topico o sistemico in caso di dolori articolari, muscolari e distorsioni e farmaci miorilassanti che aiutano a rilassare la muscolatura; eparinoidi e sostanze capillaroprotettrici in caso di ematomi, a base di principi attivi in grado di accelerare il riassorbimento del sangue fuoriuscito dai vasi; acqua ossigenata o altri antisettici per la disinfezione della pelle e farmaci ad azione antibatterica e rigenerativa in caso di ferite ed escoriazioni, medicinali per la cura dei calli e delle verruche e antimicotici per uso topico in caso di

infezioni fungine, a cui si è più facilmente esposti quando si fa sport in ambienti umidi (palestre, piscine).

*fonte: ufficio stampa*