

*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, tanto che chi pratica sport regolarmente spesso sviluppa una sorta di dipendenza positiva dallo sport"*



***Prof. Giampietro, perché dal punto di vista medico, l'attività fisica è indispensabile per condurre uno stile di vita sano?***

Occorre specificare che 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. 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'.

Contrariamente, praticare attività fisica ci aiuta a conservare il tono muscolare, a mantenere un apparato cardio-circolatorio più efficiente e un giusto equilibrio metabolico, riducendo il pericolo di patologie come la sindrome metabolica, l'osteoporosi, il diabete, il rischio di eventi cardiovascolari, oltre ad abbassare la pressione e a migliorare la funzione respiratoria.

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, tanto che chi pratica sport regolarmente spesso sviluppa una sorta di dipendenza positiva dallo sport.



Prof. Michelangelo Giampietro

***È vero che anche solo pochi minuti di camminata al giorno possono essere considerati un ‘toccasana’ per il proprio organismo?***

Stiamo assistendo a un tragico impoverimento delle abilità motorie spontanee. Gli adulti, ma soprattutto i bambini, hanno sempre meno possibilità di fare movimento spontaneo. Spesso nelle case manca lo spazio, i metri quadri sono pochi e non si va più al campetto, al parco o ai giardini.

Occorre perciò ritagliarsi del tempo durante la giornata, almeno mezz’ora o un’ora tutti i giorni, per fare una camminata, percorrere la strada dal lavoro a casa, scendere alla fermata prima dell’autobus, fare le scale invece di prendere l’ascensore. Questi semplici accorgimenti possono aiutare il nostro organismo a mantenersi attivo e a stare bene. Tendenzialmente, chi pratica attività fisica quotidianamente ha una cura maggiore del proprio benessere, non fuma, non consuma alcolici in maniera smodata e ha un comportamento alimentare più sano.

***Ci saprebbe indicare se vi sono sport più adatti nelle diverse fasce di età (bambini, adulti, anziani) e quali sono controindicati in situazioni particolari come ad esempio gravidanza e infortuni?***

Nel caso dei bambini, non esistono particolari limitazioni o indicazioni. È molto importante curare il rapporto che i più piccoli instaurano nei confronti dello sport: devono prima di tutto divertirsi e appassionarsi, praticando attività diversificate, così che il loro cervello e il loro fisico si abituino al maggior numero possibile di movimenti e di stimoli.

È, inoltre, nota la valenza psicologica del movimento spontaneo e la sua capacità di sviluppare nei più piccoli aspetti di crescita della personalità. Bambini e ragazzi oggi preferiscono videogames e giochi sedentari ai classici mosca cieca, nascondino o rubabandiera. Già da piccolissimi, spesso, i bambini vengono indirizzati verso un solo tipo di sport, nella maggior parte dei casi il calcio.

Ginnastica, atletica leggera o nuoto, sport più completi e che coinvolgono diversi muscoli del corpo,

vengono trascurati, tanto che non se ne parla più nemmeno a livello televisivo, se non in occasione di grandi eventi sportivi. Gli sport sono tutti salutari per il nostro organismo.

Per quanto riguarda gli anziani, come per tutti, è bene dosare e scegliere il tipo di attività che più si adatta alla condizione fisica del soggetto. Sono preferibili ginnastiche dolci, basate sul giusto equilibrio tra esercizi aerobici e esercizi di potenziamento muscolare.

Anche in situazioni particolari, come in gravidanza, è bene non smettere di muoversi. Ciò contribuisce allo sviluppo cognitivo del bambino e al suo benessere. Anche in situazioni di infortunio, bisogna praticare quello che viene definito “riposo attivo”. Se una lesione interessa un braccio, ad esempio, non bisogna abbandonare la camminata quotidiana.

***Quando una persona decide di intraprendere una attività fisica, anche se a livello amatoriale, è sempre utile sottoporsi ad un controllo medico?***

È sempre importante bilanciare e dosare l'attività fisica rispetto allo stato di salute e all'efficienza fisica di base del soggetto, e quindi studiare, in maniera personalizzata, la giusta tipologia di attività e soprattutto, le modalità corrette per praticarla.

L'aspetto più importante da sottolineare è, quindi, quello di fare una visita medica soprattutto per ottimizzare “il modo di fare attività fisica”, in maniera da raggiungere l'integrazione ideale tra quella che è la condizione fisica attuale dell'individuo e quella che sarà l'attività che andrà a svolgere. Da una certa età in poi bisogna tener conto della storia familiare ed effettuare eventuali esami e approfondimenti specifici.

***Cosa è opportuno fare per prepararsi al meglio prima di iniziare un esercizio fisico (dal riscaldamento all'abbigliamento)?***

L'attività sportiva richiede un impegno graduale, in modo tale che il nostro corpo si adatti al tipo di sforzo che deve compiere, grazie agli esercizi di riscaldamento.

Non si deve trascurare la scelta dell'abbigliamento: utilizzare possibilmente materiale tecnico traspirante, che eviti la frizione su cosce e capezzoli durante l'attività in modo tale da prevenire escoriazioni. È importante non praticare attività fisica troppo coperti, poiché un'eccessiva sudorazione non è sintomo di un maggior consumo di grassi.

Occorre, inoltre, fare attenzione alla nutrizione e all'apporto di liquidi, cioè non iniziare l'attività fisica se si è a digiuno da troppo tempo o se, al contrario, si è appena mangiato.

***Quando si improvvisa un'attività fisica solo in periodi limitati dell'anno, cosa è importante sapere? Quali sono gli accorgimenti che lo sportivo deve adottare nel periodo estivo?***

Anche quando l'attività è limitata a certi periodi dell'anno, è sempre importante prepararsi per dare la possibilità al fisico di sopportare al meglio il carico di lavoro richiesto durante l'attività sportiva. Durante il periodo estivo, è necessario rimanere idratati e proteggere la pelle dai raggi del sole con l'utilizzo di creme solari.

***Come comprendere i propri limiti quando si fa sport e quali sono i principali disturbi o traumi che possono colpire chi pratica attività sportiva?***

Il dolore è un segnale che ci invia il nostro organismo e che non bisogna trascurare. Lo sport, per essere efficace, deve dare dolore e indolenzimento ma moderato: l'acido lattico, troppo spesso incriminato, in realtà lascia rapidamente i muscoli dove è stato prodotto e non è il responsabile principale della comparsa del dolore.

Un modo per capire quale sia il proprio limite è quello di dialogare con un amico o con il proprio compagno di allenamenti mentre si fa attività sportiva, in inglese è detto "talk test". Se possiamo continuare a conversare con voce pacata, allora lo sforzo è adeguato al livello di allenamento. Al contrario, se compare l'affanno, lo sforzo è eccessivo e se si riesce a cantare o urlare lo sforzo non è abbastanza efficace.

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.

***Cosa sono e come possono venirci in aiuto i farmaci di automedicazione nella risoluzione dei piccoli lievi disturbi causati dall'attività sportiva?***

I farmaci di automedicazione sono quei farmaci venduti senza ricetta medica. Sono farmaci riconoscibili grazie al "bollino rosso" che sorride posto su ogni confezione e che riporta la scritta "farmaco senza obbligo di ricetta".

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 più efficace e rapida per affrontare i sintomi causati da lievi disturbi.

Situazioni più gravi richiedono, invece, un intervento di emergenza e una valutazione tecnica di un medico ed è, quindi, consigliabile chiamare soccorso o recarsi al più presto in un struttura ospedaliera.

***Quali farmaci di automedicazione occorre portare sempre con sé quando si pratica attività sportiva (kit dello sportivo 'DOC')?***

Per intervenire su una possibile infiammazione o sul dolore causato da distorsioni, strappi e contusioni, è bene avere sempre con sé prodotti come pomate, creme, schiume e unguenti a base di antinfiammatori non steroidei e miorilassanti: i FANS (p.es. diclofenac, naprossene, ibuprofene), oltre ad avere proprietà antinfiammatorie, sono anche in grado di ridurre il dolore.

Quando il dolore è particolarmente forte, è possibile assumere, per brevi periodi di tempo, i FANS per via orale (p.es. diclofenac, naprossene, ibuprofene, ketoprofene) anche se per questi farmaci è sempre consigliabile farsi consigliare dal medico o dal farmacista.

Più in generale, nell'immediatezza del danno, in caso di trauma muscolare o osteoarticolare è sempre molto utile applicare del ghiaccio o freddo, come un bottiglia, oppure immobilizzare sollevare e

comprimere la parte interessata.

Per la medicazione di ferite ed escoriazioni cutanee, invece, è importante prevenire eventuali infezioni, curando la ferita in modo corretto, utilizzando prodotti di primo soccorso e farmaci di automedicazione come disinfettanti e paste lenitive, dopo avere lavato e pulito adeguatamente la ferita.

Quando, invece, si entra in contatto con ambienti umidi (piscine, palestre), è molto frequente contrarre infezioni come le micosi cutanee. La maggior parte delle infezioni fungine della pelle risponde bene ai farmaci antimicotici per uso topico (p.es clotrimazolo, econazolo, ketoconazolo).