

## ESTATE: IL MOMENTO GIUSTO PER L'ATTIVITA' FISICA E LA PREVENZIONE

Una buona salute, forma o condizione fisica è garantita da un sano stile di vita. Pochi, ma importanti sono i fattori che vi contribuiscono, tra questi il movimento fisico. E' ampiamente dimostrato come una regolare attività fisica è in grado di prevenire alcune patologie croniche quali il diabete tipo 2, le malattie cardiovascolari, l'obesità; inoltre protegge da condizioni disabilitanti tipo l'osteoporosi e riduce fattori di rischio come l'ipertensione e l'ipercolesterolemia. Alcuni studi hanno dimostrato che persone fisicamente attive hanno una speranza di vita superiore ai sedentari in media di circa 6 anni.

Inoltre l'esecuzione di un'attività sportiva moderata è efficace nel ridurre la sintomatologia depressiva, rallenta il declino fisico e cognitivo. Non è necessario quindi diventare degli atleti per beneficiare degli effetti sopra descritti, al contrario sono sufficienti ad esempio 30-40 minuti di cammino svelto tutti i giorni (o almeno 3 volte la settimana) per ottenere risultati salutaris a tutte le età.

### L'importanza dell'attività fisica non va trascurata nei bambini e negli adolescenti

I dati provenienti dalla "Relazione sullo stato sanitario del Paese 2001-2002" riguardanti l'attività fisica evidenziano un preoccupante andamento: aumenta il numero dei sedentari e tale fenomeno assume particolare rilievo nelle fasce di età giovanile.

E' stata documentata una spiccata riduzione del numero di ragazzi praticanti un'attività sportiva, e anche nella fascia di età tra i 6 e i 10 anni aumentano i comportamenti sedentari; oltre il 20% non svolge alcuna attività fisica nel tempo libero.

Il tradizionale nemico dello sport, causa di sovrappeso e obesità per i ragazzi di tutto il mondo, è il tempo passato davanti alla televisione; infatti i ragazzi che passano più di quattro ore davanti alla televisione hanno un peso corporeo significativamente maggiore rispetto ai coetanei che restano davanti al video meno di due ore.



Per quanto riguarda gli adulti, circa il 60% delle persone tra i 25 e i 64 anni non svolge alcuna attività fisica. E' possibile trarre vantaggio anche da soli 30 minuti di moderato esercizio quotidiano.

L'importante è iniziare con brevi sessioni di allenamento, 5-10 minuti sono già sufficienti, aumentando gradualmente fino a raggiungere il livello di preparazione desiderato.

Non è necessario dedicarsi ad un'attività in particolare, lo sport preferito è il più indicato perché il divertimento è il primo obiettivo da raggiungere.

Parlando, invece, dei benefici effetti del movimento, questi riguardano la prevenzione delle malattie cardiovascolari, dell'ipertensione (negli ipertesi contribuisce a ridurre i valori pressori), dell'ipercolesterolemia, dell'obesità e sovrappeso, del diabete non insulino-dipendente, dell'osteoporosi, dell'ansia e depressione, dell'insonnia. Lo sport aiuta inoltre a mantenere in buona salute il tessuto muscolare, osseo e articolare. Per un'attività fisica svolta in sicurezza è necessario che uomini e donne al di sopra di 40 anni che intendono iniziare un programma d'intensa attività fisica, svolgano una visita preventiva medico-sportiva.

### Una regolare attività fisica favorisce un buon invecchiamento

La pratica di un'attività fisica condotta con regolarità, almeno due volte a settimana, è un'abitudine che la gran parte della popolazione nei paesi industrializzati non ha. In Italia, tra le persone con età superiore ai 65 anni, solo una su quattro svolge un'attività fisica regolarmente.

L'invecchiamento non deve essere considerato esclusivamente un fenomeno fisiologico, bensì una "condizione" legata anche agli stili di vita e alle condizioni ambientali.

La cultura medica tradizionale prescrive l'attività fisica come un atto terapeutico di tipo riabilitativo in pazienti reduci da infarto miocardico, interventi chirurgici ortopedici, fratture etc.

Deve essere sempre più chiaro, invece, il ruolo dell'attività fisica nell'anziano di oggi, in funzione non solo di un processo di riabilitazione, ma nell'ambito di un complesso di regole che determina un buon invecchiamento. Bastano, 30 minuti di cammino, di nuoto, di cyclette al giorno per godere dei benefici effetti del movimento. Si all'attività fisica negli anziani quindi, ma con delle regole da considerare per non mettere a repentaglio la propria salute. Prima di intraprendere uno sport è necessario parlare con il proprio medico il quale valuterà l'opportunità di eseguire tutti gli accertamenti necessari per poter poi muoversi in totale sicurezza.

### CONSIGLI PER I SEDENTARI

Chiunque, da una condizione di sedentarietà, desideri iniziare un programma di attività fisica deve procedere gradualmente.

Il cammino rappresenta il primo livello per tutti coloro che desiderano iniziare a dedicarsi alla propria salute. Camminare ogni volta che è possibile, ricordando che i benefici maggiori si ottengono con la continuità.

Sfruttare al meglio il tempo a nostra disposizione anche durante l'attività lavorativa: ad esempio prendendo i mezzi pubblici per andare al lavoro scendendo una fermata prima della destinazione; passeggiando durante le pause lavorative; utilizzando le scale al posto dell'ascensore;

Il messaggio è che è sufficiente un buon paio di scarpe e qualcuno con cui condividere del tempo all'aria aperta per iniziare a muoversi, accorgendosi poi che camminando non facciamo solo una passeggiata.



Direttore Sanitario: dr. Pier Luigi Fiorella  
Specialista in Medicina  
dello Sport e Cardiologia

Via Lago di Como, 25 - 48100 Ravenna  
Tel. 0544 456766 - Fax 0544 451019

e-mail: [olympus@olympus.ra.it](mailto:olympus@olympus.ra.it) • [www.olympus.ra.it](http://www.olympus.ra.it)