

# MOVIMENTIAMOCI

non romperti nel muoverti



An illustration of a woman with blonde hair, wearing a red top and blue pants, sitting at a table. She is holding a fork and a glass. In the background, there is a large banner with the word 'ARRIVO' written on it. The scene is set in a dining area with a bottle of water and a plate of food on the table.

ARRIVO

## BIBLIOGRAFIA

**Prevenzione Sanitaria** Ministero della Salute D.G.

**Più Sport** La Gazzetta del Mezzogiorno (6.10.10)

**Wellness & Performance** Giusy Capozzi (28.1.11)

**Ciclopiemonte**

**Saperesalute**

**Alimentazione e salute**

**Humanitas salute**

**Alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport** Giampietro Michelangelo (2005)

**Il Pensiero Scientifico Editore**, Roma

**WeWrite** Sandro Galanti (marzo 2010)

**Medicina & Benessere**

**Attività fisica in gravidanza** Dott. Guido Vertua

**Promozione dell'attività fisica** Regione Emilia Romagna (Dossier n 80/2003)

## PRESENTAZIONE

Non solo **non praticare attività sportive è dannoso** per la salute ma anche praticarle in modo sbagliato **può essere causa di spiacevoli inconvenienti**.

La sedentarietà favorisce una serie di patologie che incidono in modo più o meno grave sull'organismo che invece potrebbe trarre giovamento da un'**equilibrata e costante attività motoria**.

Tuttavia anche cimentarsi sporadicamente in attività motorie non supportate da un'**adeguata preparazione potrebbe provocare incidenti** a volte anche gravi quanto i danni provocati dall'assenza di movimento.

Ad esempio in presenza di patologie conclamate o di fattori di rischio deve essere **sempre e solo il medico a consigliare lo sport più adeguato**, così come è importante sottoporsi ad **una visita di controllo** prima di iniziare una qualunque attività motoria.

È per questo fondamentale abituarsi **fin da giovani ad un corretto approccio con il proprio corpo**, nello sport come nei movimenti della vita quotidiana, in modo che l'attività motoria, qualsiasi essa sia, **diventi un abitudine di vita, fisiologica come il semplice mangiare, bere e dormire**.

## fare sport non è guardare la partita

La vita sedentaria può predisporre, insieme ad una cattiva alimentazione, a varie patologie, come il diabete, disturbi cardiocircolatori (infarto, ictus, insufficienza cardiaca, ipertensione arteriosa, insufficienza venosa), sovrappeso e obesità, osteoporosi, artrite, au-

mento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, alcuni tumori.

L'attività fisica regolare rappresenta un fattore protettivo per le malattie cardiovascolari e il diabete, sia in termini di mortalità che di morbilità. In particolare, agisce abbassando la pressione arteriosa e i valori dei trigliceridi nel sangue, aumentando il colesterolo HDL (colesterolo buono) e migliorando la tolleranza al glucosio.



## Lo sport si pratica non solo davanti al pc

La partecipazione ai giochi e ad altre attività fisiche, sia a scuola che durante il tempo libero, è essenziale per bambini e ragazzi, in quanto aiuta un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare, è utile per il loro benessere psichico e sociale, controlla il peso corporeo, favorisce il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio. **Inoltre, lo sport e l'attività fisica contribuiscono ad evitare, nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti sbagliati, quali l'abitudine al fumo e alcol e l'uso di droghe.**



## farsi controllare dal medico prima di praticare

**obbligatoria rilevarono che la tutela medica specifica riusciva in molti casi a prevenire l'aggravarsi di condizioni patologiche predisponenti.** Questa visita in linea preventiva è così importante che per i minorenni rientra tra i cosiddetti Lea (livelli essenziali di assistenza) e pertanto viene erogata gratuitamente.

La figura medica oggi in grado di effettuare uno screening su una vasta fascia di popolazione giovane apparentemente sana è quella del medico dello sport. **La visita che si deve effettuare anche in caso di attività sportiva non agonistica,** è utile per individuare eventuali problematiche mediche che, all'insaputa del soggetto stesso, possono controindicare la pratica di una determinata attività sportiva. Tra gli esami diagnostico-strumentali contemplati nei protocolli di visita medica di idoneità, passaggio fondamentale è costituito dalla **visita cardiologica, corredata da elettrocardiogramma prima e dopo sforzo.**

Utili anche le valutazioni specialistiche (pneumologica, internistica, ortopedica, etc.)

**Nel 1982, fu rilevato che nelle fasce di età più giovani** la mortalità era addirittura superiore negli sportivi rispetto ai sedentari, da allora esiste un'apposita legislazione dedicata alla tutela sanitaria delle attività sportive. Studi effettuati sei anni dopo l'istituzione della **visita medica**



## abbigliamento e scarpe adatte al tipo di sport

**amento più adatto, che ci aiuti a vivere lo sport nella maniera più serena possibile.** Le vecchie scarpe da ginnastica dei tempi delle superiori non vanno ancora bene per fare qualunque attività sportiva, dal tennis al jogging. Infatti ad esempio esistono moltissimi modelli differenti di scarpa create apposta per arrecare meno danni possibili alla pianta del piede ed alla schiena, mentre si svolge attività sportiva. **E se le scarpe da tennis hanno una suola molto piatta e sono poco molleggiate, quelle da jogging sono all'opposto:** hanno cuscinetti studiati per attutire i colpi continui su un terreno duro. Se parliamo di andare in bicicletta, invece, a parte i pantaloncini imbottiti, assolutamente necessari per evitare spiacevoli dolori, ci sono maglie studiate affinché la traspirazione sia massima evitando anche, così, che il sudore in caso di vento, vi si raffreddi addosso facendovi ammalare. Per non parlare dell'attrezzatura da piscina: **accappatoi ingombranti che, una volta a casa, non si asciugano mai raccogliendo muffa, costumi poco confortevoli o cuffie che "scappano" da ogni parte.** Altro argomento fondamentale per le donne è il seno: l'attività sportiva aerobica, infatti, molto spesso porta sollecitazioni al petto che possono risultare, oltre che fastidiose, anche deleterie. Il tessuto infatti, costantemente in movimento "libero", è sottoposto a troppi sbalzi, il che porta alla formazione di smagliature ed alla perdita di tono del seno. **L'attrezzatura giusta, quindi, è il miglior punto di partenza per fare sport in maniera sana e divertente!**



## Mai praticare sport senza prima riscaldare i muscoli!

mente, indolenzimenti e crampi muscolari. Il consiglio è quello di far lavorare le articolazioni che saranno impegnate nell'attività di sport prescelto. Sarebbe opportuno poi inserire nell'attività una serie di **esercizi di stretching** da fare prima e dopo. Lo stretching migliora la flessibilità, quindi può aiutare ad essere più agili e flessibili anche nelle normali attività quotidiane. **Attenzione però, perché dopo un allenamento pesante lo stretching non aiuta, anzi può far danni.** Quindi quando ci si allena è meglio fare il giusto carico di lavoro senza affaticare i muscoli più di tanto, solo così si riusciranno ad ottenere dei risultati. Comunque per ogni tipo di sport c'è sempre un **esperto a disposizione pronto a dare i consigli** più utili e al quale è bene affidarsi.



Prima di iniziare un'attività fisica è utile iniziare a riscaldare i muscoli per almeno 5 minuti, così come è importante raffreddarli alla fine dell'attività fisica, per prepararli al riposo. Tutto questo per **prevenire infortuni come ad esempio strappi muscolari** o, più semplice-



## Lo sport nel posto giusto, all'ora giusta

**atoria già presenti, ecc...** Le sostanze inquinanti atmosferiche sono numerose, invisibili, a volte incolori e spesso inodori: monossido di carbonio (CO), anidride solforosa (SO<sub>2</sub>), biossido d'azoto (NO<sub>2</sub>), ozono (O<sub>3</sub>), piccole particelle in sospensione, ecc..

**L'ozono è particolarmente tossico per le vie respiratorie.** Contrariamente all'ozono stratosferico (a 25 km d'altitudine) che costituisce uno strato che protegge la terra dai raggi ultravioletti del sole e senza cui la vita sul pianeta non sarebbe possibile, l'ozono sulla superficie della terra, derivando da una reazione fotochimica tra i gas di scappamento dei veicoli motorizzati e la luce solare, ha un grande potere ossidante e può causare irritazioni oculari ed un'inflammatione temporanea delle mucose delle vie respiratorie.

**Un altro problema è il caldo eccessivo.** Se la temperatura esterna arriva o oltrepassa i 35° avvicinandosi quindi a quella corporea o superandola, anche a causa dell'umidità il corpo non riesce a disperdere il calore e a regolare la propria temperatura interna. **Durante l'attività fisica si possono perdere fino a 2 litri di liquidi compresi i sali minerali.** Questo può determinare ipertermia, disidratazione, crampi e colpi di calore. È consigliabile quindi, **in estate, allenarsi durante le prime ore del mattino o alla sera** e scegliere uno sport adeguato alle proprie esigenze di salute, come ad esempio uno di quelli praticati in acqua. Importante è anche **l'alimentazione che deve essere semplice e di facile assimilazione** per non affaticare i meccanismi digestivi e deve contenere tutti i nutrienti essenziali, dai carboidrati alle proteine, dai grassi buoni alle vitamine. **L'acqua e i sali minerali devono essere costantemente reintegrati**, bevendo piccole quantità d'acqua durante la sessione sportiva (ogni 15-20 minuti) e assumendo almeno due litri di acqua al giorno. Un regolare consumo di frutta fresca aiuta inoltre ad avere un costante rifornimento oltre che di acqua e sali minerali, anche di fruttosio e vitamine. Ricordarsi, inoltre, di **proteggere la pelle dai raggi del sole con le creme più adatte al vostro fototipo.**

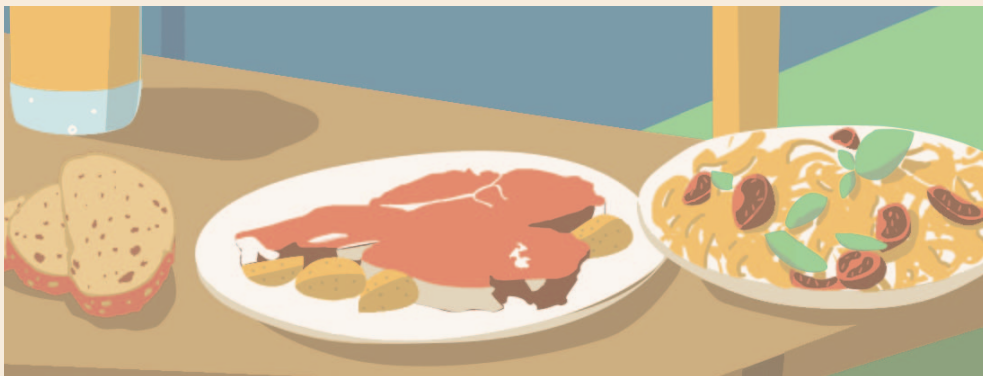
Praticare sport come bicicletta o jogging in città quando l'inquinamento atmosferico raggiunge livelli elevati, può provocare alcuni malesseri: **disagi respiratori, tosse, irritazione delle mucose del naso e della gola, stordimenti, nausea, aggravarsi di problemi di salute respi-**



## mangiare e bere bene aiuta lo sport

**ingrassare**; carne rossa che contiene proteine ma anche colesterolo e grassi saturi, si consiglia quindi di moderarne il consumo a due, tre volte alla settimana; **formaggi, quelli di capra contengono calcio e minerali ma anche grassi e vanno pertanto assunti con moderazione**; **verdura e frutta, ricchi in fibre, hanno azione antiossidante oltre ad essere ricche di vitamine (ad esempio i broccoli contengono Vit A, C, Sali minerali, pochissimi carboidrati)**; pizza purché non superi le tre volte a settimana perché molto calorica; vino rosso un bicchiere di vino a pasto è sicuramente buono per la salute; il resveratrolo, che si trova nell'uva e quindi anche nel vino, svolge infatti un'azione antiossidante, contro i radicali liberi; birra, quella scura (tipico boccale...) risolveva la muscolatura dallo sforzo eseguito durante gli allenamenti, da bere in alternativa al vino e a stomaco pieno!

**No ad insaccati perché sono saturi di grassi e sale**, quindi dannosi per la pressione arteriosa; **patatine fritte che contengono calorie e acidi grassi saturi**; **merendine/snack/bevande gassate sono pieni di grassi, zuccheri, e scarsi in proteine**, inoltre i prodotti confezionati sono ricchi di coloranti e conservanti. Le bevande inoltre sono ricche di zuccheri raffinati e anidride carbonica; infine da ricordare che **maionese = colesterolo!** Importante inoltre **evitare pasti troppo abbondanti e bere bevande ghiacciate soprattutto se si è in estate o se a ridosso di un'intensa attività fisica.**



## con lo sport: no alcol, sigarette e droghe

tessuto muscolare, e quindi determina una riduzione del rendimento sportivo. Al contrario lo sport agisce aiutando chi vuole combattere la propria dipendenza dalla sigaretta. Come la nicotina stimola il sistema nervoso centrale affinché rilasci i mediatori del benessere (serotonina, dopamina, noradrenalina), lo stesso fa lo sport: funge da stimolo per la liberazione in circolo degli stessi mediatori ed è utile per vincere le crisi d'astinenza. Inoltre, **l'esercizio fisico risulta un'ottima valvola di sfogo per incanalare ed eliminare tensioni e stress accumulati nel corso della giornata**. Chi pratica attività fisica, a seguito delle modificazioni biochimiche ed ormonali indotte nell'organismo dall'allenamento, tende ad essere **più sereno e soddisfatto** rispetto ai soggetti sedentari, a godere di un **miglior benessere psicologico** ed a presentare una maggiore vitalità e **gioia di vivere**.

**L'alcol produce un forte rallentamento delle capacità psico-motorie**, causando la perdita di forza e velocità e diminuendo notevolmente la capacità di reazione. E questo non accade solo nelle ore immediatamente successive all'assunzione, ma anche a distanza di giorni, se la quantità di alcol è particolarmente elevata. Gli alcolici hanno anche un effetto diuretico e possono influire su patologie legate alla disidratazione dell'organismo, con tutte le conseguenze del caso. **L'assunzione di alcol aumenta poi la formazione di massa grassa nel corpo**. La pratica sportiva, tanto più se di elevata intensità e/o prolungata nel tempo, sottopone tutte le strutture del nostro organismo ad un impegno metabolico che comporta un maggiore lavoro, soprattutto per il fegato e i reni. Pertanto, appare prudente evitare, in queste condizioni, un ulteriore impegno per questi organi, in particolare per le cellule epatiche, come potrebbe verificarsi con l'uso delle bevande alcoliche a più alta gradazione e in quantità cospicue. **Attualmente il regolamento antidoping del Comitato Olimpico Internazionale - CIO - include l'alcool tra le sostanze doping della classe "Sostanze proibite in particolari discipline sportive"**.

**La droga: l'assumere sostanze dannose per il corpo e la mente** è quanto di più contrario alla funzione e definizione dello sport. Il consumo di sostanze stupefacenti, assunte al fine di migliorare le proprie prestazioni psicofisiche, influisce invece negativamente a lungo termine sulla salute, il giovane, però, non si accorge sul momento di questi effetti negativi, in quanto si manifestano molto più tardi. L'Italia è stata fra le prime nazioni a preoccuparsi del problema già dal 1954; nel 1961 viene aperto il primo laboratorio di analisi a Firenze e nel 1971 viene emanata una legge che punisce l'uso di sostanze illecite agli atleti, e condanna anche chi li fornisce. Nel 1971 il C.I.O (Comitato Olimpico Internazionale) ha reso noto un elenco di sostanze considerate proibite e questo elenco viene annualmente aggiornato.

**Il fumo riduce la performance sportiva, infatti aumenta il dispendio energetico della respirazione, gravando sul consumo d'ossigeno totale** ed interferendo con le necessità metaboliche dei muscoli periferici che lavorano; **riduce il flusso ematico ai tessuti**, compreso il



## abitudini sane in ogni momento della vita

ensione ed obesità. Fare con regolarità esercizio fisico aiuta poi a mantenere un buon tono dell'umore contrastando eventuali tendenze depressive ed è uno strumento efficace nella prevenzione delle problematiche di tipo ansioso. Alcuni esempi:

- **Svolgere attività fisica regolare aiuta a fornire più ossigeno a livello cellulare.** Le cellule tumorali non possono prosperare in un ambiente ossigenato, l'attività fisica influisce indirettamente sul rischio di cancro del colon e della mammella, attraverso il suo ruolo nel prevenire sovrappeso e obesità, migliorando il metabolismo energetico. L'American Cancer Society raccomanda almeno 30 minuti di attività fisica moderata (come camminare di buon passo), per 5 o più giorni della settimana per gli adulti e almeno un'ora al giorno per bambini e ragazzi.
- **In menopausa l'attività sportiva protegge dagli effetti della caduta degli estrogeni,** migliora la qualità del sonno, tiene sotto controllo il cuore, la pressione sanguigna e il metabolismo, riduce il rischio di depressione, rafforza la densità ossea, l'autostima, migliora l'umore e la circolazione.
- **Anche in gravidanza l'esercizio fisico quotidiano previene e riduce molti disturbi quali la stitichezza,** il mal di schiena, la tendenza alla formazione delle vene varicose e delle emorroidi, l'edema (l'accumulo di liquido) alle caviglie, e contribuisce a migliorare lo stato d'animo della futura mamma, allontanando dalla sua mente le preoccupazioni e le ansie tipiche dei nove mesi di gestazione. È dimostrato inoltre che il tenersi regolarmente in forma contribuisce a mantenere la pressione arteriosa nei limiti della norma e a ridurre i disturbi del sonno.
- **I benefici dell'esercizio fisico nella terza età sono la dilatazione dei vasi del cuore,** il che permette di migliorare l'irrorazione cardiaca; lo sviluppo della performance del cuore: i muscoli utilizzano meglio l'ossigeno portato dal sangue e, per un dato sforzo, il flusso è minore ed il cuore si affatica meno; il miglioramento della forza, della resistenza muscolare e della coordinazione motoria; il miglioramento della circolazione, la diminuzione della pressione arteriosa, il rinforzo delle ossa, il miglioramento del sistema immunitario; il miglioramento dell'equilibrio fisico e psicologico il che permette di porre rimedio al ritmo accelerato e agli stress della vita moderna. Inoltre l'attività fisica aiuta a mantenere o a raggiungere il peso ideale, favorendo il dimagrimento. Migliora l'autostima e può essere un forte mezzo di socializzazione.
- **L'attività fisica costituisce un momento fondamentale nella vita d'ogni persona sana,** ma anche dei soggetti cardiopatici, purché praticata nei modi e nei tempi giusti. Il movimento combatte l'obesità, il diabete, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, lo stress.



## competizione sportiva non vuol dire violenza

**essere frenati o corretti:** occorre quindi nobilitare la coscienza sportiva riscoprendo il contenuto etico dello sport, sviluppando negli atleti e negli spettatori la consapevolezza che gli esseri umani, da qualsiasi parte dello stadio giochino o guardano, sono tutti "simili" da rispettare; solo così lo sport può contribuire non solo alla salute e alla vigoria fisica, ma anche alla crescita dei più alti valori dell'uomo.

Lo sport deve servire ad educare le persone ai valori di **pace**, di convivenza civile, di cooperazione più che di competizione (lo spirito competitivo è buono ma va ben dosato e tenuto sotto controllo).

**Gli stimoli aggressivi e le reazioni emotive possono**





ACTAM - grafica\_roberto\_frusteri - illustrazioni\_cecilia\_pucci