



SETTORE SANITARIO

Raccomandazioni sulla ripresa del MOVIMENTO inteso sia in termini di attività fisica che come sport

Il movimento, inteso nella sua più ampia definizione, è sempre stato il principale strumento concesso all'uomo per contrastare la malattia, combattere contro una serie di fattori di rischio cv, quali diabete, ipertensione, obesità, mentre oggi paradossalmente ci siamo ritrovati a dover far fronte ad una emergenza medica, senza di esso o comunque con una serie di costrizioni, che ci hanno obbligati ad una immobilità parziale o spesso assoluta. È successo che ai nostri fattori di rischio tradizionali se ne sono aggiunti altri: maggiori disordini alimentari, alterazioni sonno veglia, stress psicofisico, che oggi nell'auspicabile momento della ripartenza ci rendono soggetti ancora più fragili. Mi piace ripartire da uno dei concetti cardine sulla prescrizione dell'esercizio fisico che vede l'attività fisica come farmaco e che quindi necessita per poter essere prescritta di una serie di accorgimenti. Per la popolazione generale il rispetto di tali accortezze renderà lo strumento "attività fisica", lo strumento più efficiente nel contrastare i diversi fattori di rischio e mantenersi in forma e quindi in salute. Nell'atleta la corretta prescrizione del suo allenamento specifico permetterà una ripresa efficace, più funzionale, capace di ridurre al massimo il rischio di infortuni. La ripartenza nasce sempre da una rivalutazione ed oggi più che mai il concetto di PERSONALIZZAZIONE dell'allenamento acquista un significato assoluto, imprescindibile, che per la popolazione generale o per chi purtroppo ha avuto contatto diretto con questo virus prevedrà necessariamente una analisi medico-clinica per escludere eventuali compromissioni di qualsiasi livello, mentre l'atleta d'élite avrà necessariamente bisogno di una fotografia reale di quello che è oggi, quindi ad una analisi clinica si aggiungerà una prettamente tecnica, per evidenziare limiti, sofferenze di natura biomeccanica, metabolica che può inevitabilmente aver subito. Come ogni programma di prescrizione dell'esercizio che si rispetti dovrà prevedere la somministrazione di un carico. Il carico sarà definito da una serie di variabili: intensità, frequenza, tempo, volume, progressione. In relazione all'intensità dell'allenamento cv, per la popolazione generale mi rifarei molto a quelle che sono le linee guida dell'ACSM e i suggerimenti prodotti dalla FMSI, per esempio per la popolazione moderatamente attiva un range del 65-75% della fc massima ci pone in una categoria di esercizio di intensità moderata, che riesce a raccogliere una grande fetta della popolazione e che vede il prevalere, ricordiamo il prevalere e non l'assoluta attivazione, del

meccanismo aerobico. Quando ci alleniamo, ricordiamolo sempre, si attivano tutti i meccanismi metabolici, ciò che cambia è la percentuale di attivazione in relazione all'intensità dello sforzo. È ovvio che se parliamo di sport, l'intensità dello stimolo e quindi la scelta del meccanismo metabolico da far prevalere sarà dettato dal tipo di disciplina sportiva. Nella programmazione generale si andranno poi a definire i parametri di tempo, volume e progressione, tali da rendere lo stimolo allenante sempre SIGNIFICATIVO. E qui si aprono altri due concetti fondamentali che sono la gradualità e la significatività che vanno di pari passo, la prima ci permette di ridurre al massimo il rischio di infortuni, la seconda fa sì che tale stimolo sia sempre in grado di apportare adattamenti che, nella popolazione generale, si rifletteranno in un miglioramento della propria salute cardiovascolare e che nell'atleta di alto livello si misureranno nell'aumento della sua performance. Un altro aspetto è la variabilità e l'integrazione della stessa seduta. Quasi sempre la seduta dovrà prevedere più componenti: la fase di riscaldamento, la componente cv, la parte della forza e quella della mobilità articolare. La presenza e il giusto incastro delle parti ne determinano il risultato finale. Sulla componente forza, ricordiamo che essa è fondamentale e va sempre presa in considerazione, con le giuste dosi andrà a coadiuvare i benefici dell'allenamento cv. Soprattutto in questo periodo andrei a sottolineare l'importanza dell'allenamento della forza per il suo potere anti-infiammatorio che riesce ad esplicitare un muscolo metabolicamente attivo.

Dott.ssa Maria Rosaria Squeo