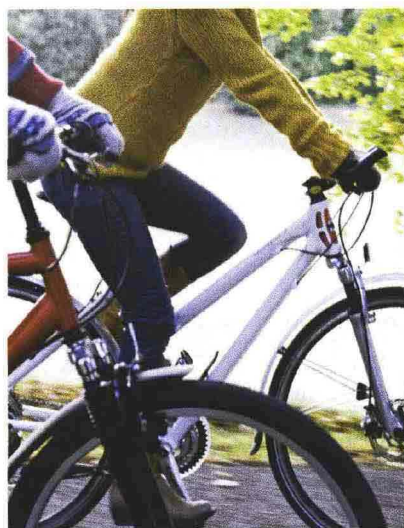


IN FORMA CON

**GLI
SPORT
COME
MEDICINE**



LO DICE ANCHE
UNA RECENTE
RICERCA INGLESE:
PRATICARE
UN'ATTIVITÀ FISICA FA
**RINGIOVANIRE DI
10 ANNI!** E SE
AVETE QUALCHE
DISTURBO POTETE
CONTARE SU...



GLI SPECIALISTI

Il dottor **Vincenzo Ieracitano** è specializzato in medicina dello sport. È attualmente professore a contratto presso la Scuola di specializzazione in chirurgia e professore a contratto presso il Corso di laurea in scienze motorie dell'Università degli studi di Genova. È membro della Federazione italiana medici sportivi, consigliere federale della Federazione medico-sportiva italiana e presidente della Commissione medica della Federazione italiana rugby.

Il dottor **Andrea Bianchi** è specializzato in ortopedia e traumatologia. È direttore per l'Italia dell'Academy of ambulatory foot & ankle surgery (Usa). È professore universitario del corso di flebologia dell'Università degli studi di Perugia.



P praticare sport aiuta a restare giovani: lo conferma uno studio del King's College di Londra pubblicato sugli Archives of internal medicine. I ricercatori hanno esaminato migliaia di gemelli omozigoti con patrimonio genetico identico. Hanno usato come unità di misura i telomeri, la regione terminale dei cromosomi che si accorcia con gli anni e che non viene preservata dai processi di riparazione cellulare. Gli studiosi non hanno scelto coppie di gemelli identici qualsiasi, ma coppie in cui un fratello fosse **sedentario** e l'altro moderatamente **sportivo**. Esaminando il Dna, quindi i cromosomi di tutti, si è scoperto che i telomeri dei gemelli attivi erano più lunghi di quelli dei gemelli sedentari. Chi faceva sport, insomma, era più giovane di 10 anni.



LA BICICLETTA per chi soffre d'asma



Si manifesta con un'improvvisa difficoltà a respirare, **tosse e sibili**. L'asma è un disturbo che nei Paesi occidentali colpisce dallo 0,5 all'1 per cento della popolazione. Alcuni hanno soltanto lievi attacchi durante la stagione dei pollini, mentre altri soffrono di disturbi più frequenti, magari durante tutto l'arco dell'anno. Fino a qualche tempo fa si pensava che la maggior parte delle attività fisiche fosse proibita agli asmatici. Oggi, invece, l'opinione al riguardo si è modificata. Lo sport, infatti, **migliora il tono della muscolatura che regola la respirazione**, con grande vantaggio per chi soffre di asma, perché l'apparato respiratorio impara ad affrontare un carico di lavoro maggio-

re con sforzi minori. Ciò vuol dire che ci sono meno probabilità che si presenti una crisi. L'importante è scegliere bene l'attività fisica ed eseguirla nel modo giusto: per esempio sono **vietati i superallenamenti** e le condizioni climatiche avverse.

AIUTA A FARE SCORTA DI OSSIGENO

«La bicicletta si presta a essere un buon allenamento per gli asmatici», spiega il professor Ieracitano «perché favorisce uno sviluppo armonico della muscolatura del corpo, può essere praticata **in modo graduale** e la persona può autogestirsi, fermandosi quando si sente sotto sforzo». Andare in bicicletta fa bene **anche a chi soffre di asma da sforzo** perché pedalando migliora la funzionalità broncopolmonare e

aumenta la capacità respiratoria. Si può iniziare con pochi minuti e in un **percorso piano** (regolabile anche sulla bici da camera), per poi **aumentare gradualmente** durata e intensità. Lo sforzo di lieve intensità, che però assicura una ventilazione costante, aumenta poco per volta la capacità dell'apparato respiratorio di fare scorta di ossigeno e ciò combatte la tendenza alle crisi di asma, dovute proprio al restringimento dei bronchi. Quando fa molto caldo o molto freddo o ci sono allergeni* che possono causare la crisi, al posto della bicicletta all'aperto è preferibile utilizzare la **bici da camera**.

NUOTO? MEGLIO DI NO

Alcuni dubbi, invece, sussistono sul nuoto: per molto

tempo si è pensato che fosse lo sport adatto alle persone asmatiche, ma una recente ricerca del Niph, l'Istituto norvegese per la sanità pubblica, sembra sfatare questa convinzione: i bambini con madri che soffrono di allergie o asma rischiano di ammalarsi più facilmente di **malattie respiratorie** (non solo di tipo allergico) se prendono parte a lezioni di nuoto **prima dei sei mesi di vita**. Il Niph lo sostiene dopo aver studiato un vasto campione di mamme e bambini norvegesi, il 25 per cento dei quali aveva seguito lezioni di acquaticità per neonati. L'incidenza delle malattie respiratorie è stata più alta nei bimbi che avevano frequentato la piscina. Le cause sarebbero legate agli **effetti irritanti del cloro** e agli sbalzi di temperatura.

GLI SPORT COME MEDICINE



IL CAVALLO per i *problemi alla schiena*



Si potrebbe pensare che il nuoto sia l'ideale per chi soffre di mal di schiena, perché eliminando il peso del corpo sul dorso togliendo la forza di gravità allevia anche il problema. Secondo gli esperti, invece, deve accadere proprio il contrario: il mal di schiena migliora se si sottopongono i **muscoli dorsali** a un'adeguata **tonificazione** e si corregge l'assetto della colonna vertebrale. Il nuoto può essere più adatto per attenuare il mal di schiena di

tipo acuto, quando è necessario non sovraccaricare i muscoli. Quando, però, il dolore acuto è passato, **la schiena va rafforzata.**

LE GAMBE COME AMMORTIZZATORI

Anche se si potrebbe pensare il contrario, un'attività benefica per i muscoli dorsali è l'equitazione, ma solo se praticata in modo corretto. La posizione eretta che si assume quando si va a cavallo, fa sì che i muscoli delle gambe ammortizzino le sollecitazioni provenienti dai

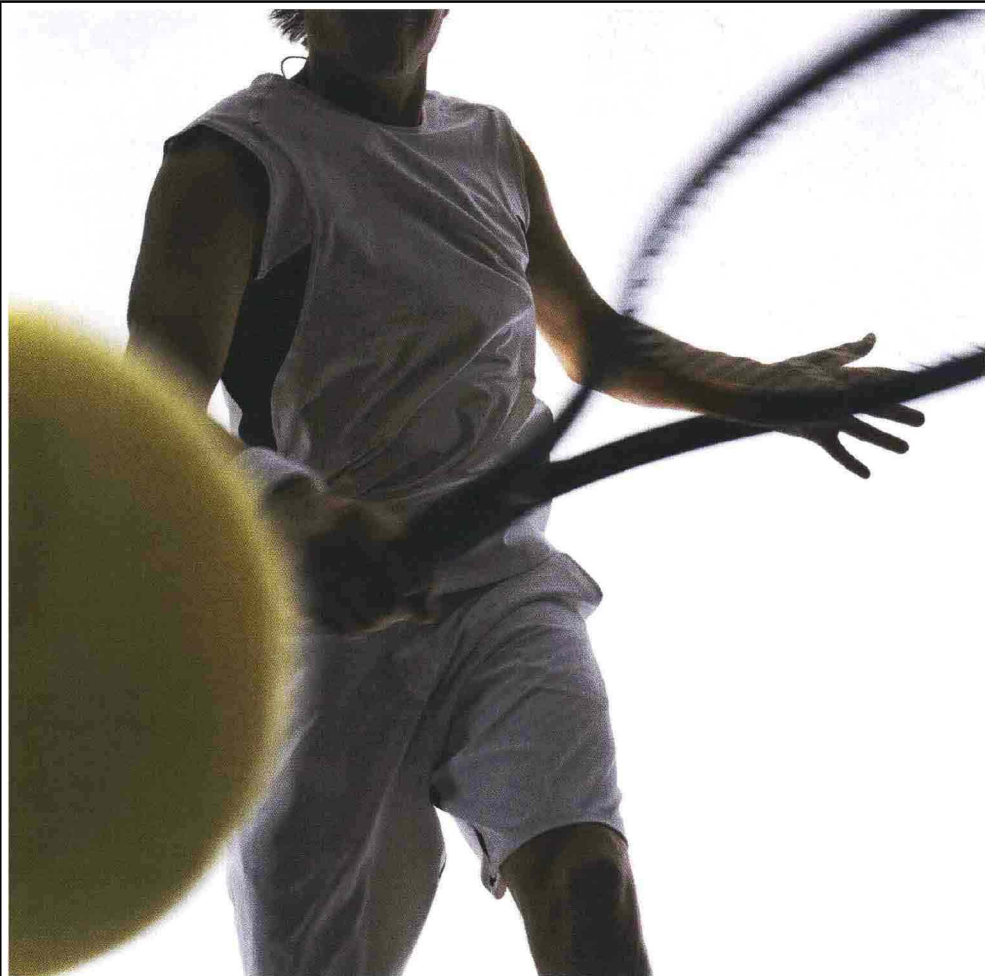
movimenti dell'animale, preservando la schiena da contraccolpi. L'equitazione non è uno sport semplice da praticare per chi vive in città: per questo secondo gli esperti per rafforzare i muscoli della schiena va bene anche la ginnastica in palestra con **pesi leggeri** da aumentare progressivamente oppure la **ginnastica in acqua.**

CONTRASTARE LA GRAVITÀ

«Gli sport contro il mal di schiena sono quelli che irrobustiscono la colonna vertebrale, attra-

verso un corretto riscaldamento muscolare, una progressione dello sforzo e una corretta posizione del rachide*» precisa il dottor **Andrea Bianchi.** «I muscoli che stabilizzano la colonna hanno infatti bisogno di stimoli che contrastino la forza di gravità, che, attirando le vertebre verso il basso, tende a schiacciarle procurando mal di schiena. Il tono dei muscoli della schiena va allenato con **esercizi non di scarico**, come avviene nel nuoto, **ma di carico**, che presuppongano cioè un progressivo allenamento».

■ In fatto di sport l'Italia è il fanalino di coda in Europa, assieme a Grecia e Bulgaria. Infatti lo pratica solo il 3 per cento degli italiani ■



LE ATTIVITÀ AEROBICHE contro il *mal di testa*



In una recente ricerca svedese dell'università di Göteborg, un gruppo di esperti ha messo a punto un programma sportivo per chi soffre di mal di testa. Ventisei persone con emicrania sono state sottoposte a un allenamento con la **bici da camera** tre volte alla settimana nel corso di un anno. Si tratta di un'attività aerobica, che impone all'organismo un **intenso rifornimento di ossigeno** per produrre energia da offrire ai muscoli. Esaminando la salute dei partecipanti prima, durante e dopo l'attività fisica, gli esperti hanno accertato che il

dolore non peggiorava a causa dello sport. Anzi, negli ultimi mesi di trattamento i ricercatori hanno notato una significativa riduzione del numero e dell'intensità degli attacchi e un calo di **antidolorifici** utilizzati.

L'OSSIGENO MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE

I medici che hanno partecipato allo studio ritengono che l'effetto curativo dello sport aerobico sia dovuto alla grande quantità di ossigeno assorbita dall'organismo, che migliora la respirazione, la circolazione e quindi riduce la **vasodilatazione** responsabile delle crisi.

DECONTRARRE I MUSCOLI

Sono indicati anche il **tennis** e le **arti marziali** che, permettendo di scaricare la tensione fisica e mentale, rilassano i muscoli, sciogliendo gli accumuli di acido lattico che causano invece la contrattura delle fasce muscolari. Quando i muscoli sono contratti dalla **tensione**, specie a livello delle spalle e del collo, alla testa e al cervello non arrivano sangue e ossigeno a sufficienza e compare la crisi di dolore. Il giusto movimento fisico, effettuato almeno **due volte alla settimana**, aiuta a interrompere questo circolo vizioso.

GLI ERRORI DA NON COMMETTERE

1 **SALTARE LA FASE DI RISCALDAMENTO.** Sono sufficienti 10 minuti di stretching, seguiti da almeno cinque minuti di esercizi muscolari semplici come torsioni del busto, piegamenti sulle gambe, rotazioni delle braccia per riscaldare i muscoli, aumentare gradualmente la temperatura corporea e la frequenza del battito cardiaco. Si riduce in questo modo il rischio di traumi alle articolazioni e ai muscoli.

2 **STANCARSI TROPPO.** Un'attività fisica troppo intensa, con sforzi superiori alle proprie capacità, serve solo a causare stress psicofisico. È meglio procedere per gradi e aumentare l'intensità dell'allenamento in modo progressivo.

3 **NON CONCEDERSI MAI UN PO' DI RIPOSO.** Solo osservando un adeguato riposo dopo l'allenamento l'organismo entra nella fase di recupero, preparandosi ai nuovi impegni.

4 **ALIMENTARSI IN MODO SCORRETTO.** L'alimentazione di chi pratica attività sportiva deve essere ancora più sana e bilanciata, per fornire all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Sono essenziali le vitamine del gruppo B, che intervengono nel metabolismo di carboidrati, grassi e proteine e contribuiscono a trasformare il cibo in carburante. Vitamine e minerali sono indispensabili per contrastare l'azione ossidante dei radicali liberi prodotti durante lo sforzo e per reintegrare le perdite che si verificano con la sudorazione.


GLI SPORT COME MEDICINE


IL BALLO contro la *depressione*



Quando si sta male l'ultima cosa che si pensa di poter fare è dedicarsi a un'attività fisica. Eppure, il movimento del corpo è una terapia più che valida nel trattamento dei **disturbi dell'umore**. Il movimento, infatti, svolge un'azione affine a quella degli **psicofarmaci**, stimolando una corretta funzionalità dei processi chimici cerebrali. La depressione è infatti legata proprio a uno squilibrio di **neurotrasmettitori**, in primo luogo della serotonina.

LO CONFERMA UNA RICERCA

Le persone depresse indotte a muoversi, insomma, stanno meglio. Lo mostrano i risultati di studi compiuti presso l'Università di Durham, l'Università dell'Illinois e il Dipartimento per la salute pubblica della Ca-

lifornia-Berkeley school. Nel primo degli studi, sono stati monitorati 156 **depressi ultracinquantenni**, che si sono sottoposti volontariamente al programma di aiuto differenziato che prevedeva un confronto fra tre gruppi di trattamento. Il primo gruppo riceveva solo il trattamento farmacologico. Il secondo gruppo era sottoposto solo a un programma di **esercizio fisico**, mentre il terzo gruppo seguiva entrambe le prescrizioni. I risultati alla fine dei primi quattro mesi di studio hanno mostrato forte diminuzione o totale scomparsa dei sintomi depressivi in tutti e tre i gruppi e a questo risultato è seguita la sospensione di ogni trattamento farmacologico. Questo è di per sé confortante, ma ancora più incoraggianti sono stati i risultati del controllo eseguito a 10 mesi dalla sospensione dei farmaci. Il grup-

po che ha eseguito solo i programmi di esercizio fisico, infatti, ha mostrato il **tasso più basso di ricadute**.

STOP ALLO STRESS

L'esercizio fisico regolare, poi, contrasta gli effetti dannosi dello stress negativo accumulato che, se protratto nel tempo, è in grado di stimolare cambiamenti legati allo **sviluppo neurochimico** della depressione, dovuti a bassi livelli di neurotrasmettitori come la **serotonina**. Se, invece, il corpo si muove con fatica moderata e per un tempo relativamente lungo (un'ora-un'ora e mezza circa), il cervello subisce uno "stress positivo" che genera la produzione di due neuromediatrici: **l'acetilcolina e le endorfine**, le molecole che producono le sensazioni di analgesia e il senso di benessere. A questo si accompagna una di-

minuzione del **cortisolo**, ormone dello stress, con effetti antidepressivi.

NON È SOLTANTO MOVIMENTO

La danza si rivela particolarmente efficace contro la depressione. «È vero: la danza o il ballo si rivelano una terapia di supporto in più assolutamente gradevole» aggiunge il professor Ieracitano. «Infatti, prevede **stimoli visivi, tattili, sensoriali** che vanno al di là del semplice movimento. Il ritmo, la musica, la necessità di stare con altri ballerini aiutano a spostare il focus dell'attenzione quotidiana da pensieri a **momenti creativi e coinvolgenti**». Il movimento del corpo al ritmo della musica fa recuperare sensazioni di benessere fisico che restituisce una percezione positiva di sé, influenzando direttamente sull'**autostima**.



CAMMINARE per contrastare l'osteoporosi



L'osteoporosi è caratterizzata dalla progressiva **perdita di calcio** da parte del tessuto osseo: lo scheletro diventa sempre più debole con il rischio di fratture in vari punti del corpo per traumi anche di lieve entità. Il problema colpisce soprattutto le **donne, di oltre 65-70 anni** e si scopre con un esame specifico, la **Moc***. Se il problema esiste già, lo specialista prescrive alcuni farmaci, i **bifosfonati**, che favoriscono l'assorbimento del calcio.

SFRUTTARE LA FORZA DI GRAVITÀ
Ma anche lo sport giusto aiuta a migliorare la situazione perché stimola la **rigenerazione dell'osso**. «Tutti gli sport che sfruttano la gravità

vanno bene: è questa la forza che aiuta gli ioni del calcio a depositarsi nelle ossa» spiega il dottor **Andrea Bianchi**. «Quindi **camminare e salire le scale a piedi** va molto bene, perché tutto quello che comporta un impatto regolare con il terreno aiuta il rinnovamento del tessuto osseo». L'attività più adatta è il fit walking, ovvero una camminata di buon passo, da effettuare tutti i giorni per **almeno mezz'ora**. «Il fit walking è un'attività gravitazionale ad alto impatto: si basa cioè sull'effetto della gravità terrestre che aiuta il calcio a fissarsi nelle ossa» aggiunge l'ortopedico. «In particolare, sembra che irrobustisca la massa ossea del **femore**, una zona esposta a fratture perché deve sostenere il peso di tutto il corpo». L'im-

patto con il terreno favorisce l'assorbimento del calcio perché produce una serie di impulsi che dall'osso del calcagno si trasmettono a tutta l'ossatura superiore della gamba e del resto del corpo. Questo ha l'effetto di stimolare gli **osteoblasti**, le cellule produttrici di matrice ossea. Anche il fatto di dover camminare all'aria aperta aiuta: la luce del sole stimola

la produzione di **vitamina D**, che collabora all'assorbimento del calcio. Il nuoto non è particolarmente utile per le ossa, perché in acqua non si deve sostenere il peso corporeo. Attenzione anche alla bicicletta: espone a cadute, che possono danneggiare un'ossatura già fragile. ▀

Roberta Raviolo

ABC Dizionario

ALLERGENI: sostanze in grado di provocare una reazione allergica nelle persone predisposte.

MOC: acronimo di mineralografia ossea computerizzata, un esame che permette di valutare la densità delle ossa e di diagnosticare un'eventuale osteoporosi.

RACHIDE: struttura di sostegno della testa e del tronco che protegge il midollo spinale. La sua parte scheletrica è la colonna vertebrale.