

SALUTE & BENESSERE

«La salute è il primo dovere della vita» OSCAR WILDE

LO SPORT NEI MESI PIÙ CALDI? SÌ, MA SENZA IMPROVVISARE

Le vacanze sono per molti l'occasione per riprendere una attività sportiva, con conseguenze non sempre felici. Il fisiatra: «Dai muscoli alle articolazioni, i soggetti più sedentari sono anche quelli esposti ai rischi maggiori»

FRANCESCA GUIDO

L'estate e le vacanze sono per molti l'occasione per avere più tempo da dedicare all'attività sportiva. Contrastare la sedentarietà è un gesto importante, ma è altrettanto fondamentale fare attenzione quando si fa sport, soprattutto per le persone non allenate.

Il rischio, infatti, è quello di causare dei danni ai muscoli e alle articolazioni, oppure arrivare a una situazione patologica più grave come lesioni muscolari, danni da sovraccarico o fratture.

«La prima cosa da dire è che il caldo non è la causa principale degli infortuni estivi - spiega Sabrina Luoni, fisiatra e specialista in Medicina dello sport del Cof Lanzo Hospital - in quanto le persone si fanno male perché spesso decidono durante le vacanze di iniziare un'attività sportiva senza averla mai fatta prima».

Le lesioni più frequenti

Traumi e infortuni, che sono frequenti in questo periodo sia nella popolazione maschile che in quella femminile, sono così dovuti principalmente all'improvvisazione del gesto atletico. C'è chi, ad esempio, si improvvisa runner senza aver mai corso, chi invece ricomincia improvvisamente a giocare a tennis o calcetto dopo anni di inattività. Sono frequenti, insomma, le situazioni in cui le persone sottovalutano i rischi di scelte di questo tipo.

«In questi casi le situazioni più frequenti sono lesioni muscolari e problemi di sovraccarico - aggiunge l'esperta - ma anche traumi. Tutto questo è dovuto da un lato ad un non adeguato livello di allenamento piuttosto che a un gesto atletico scorretto e dall'altro all'utilizzo di attrezzature non adeguate, uno degli errori più frequenti è l'impiego di scarpe non adatte». Non è raro così che durante l'estate questi

sportivi improvvisati si debbano rivolgere agli specialisti per contrastare dolori, gonfiori e altri tipi di disturbi.

«L'iter diagnostico - prosegue Luoni - solitamente prevede una visita medica fisiatrica o ortopedica, l'eventuale prescrizione di esami come radiografie e ecografie per andare a indagare meglio l'origine del problema. Possono essere prescritti anche esami di secondo livello come la risonanza magnetica. A seguito della diagnosi si deve impostare un percorso di cura riabilitativo». Tra le soluzioni può esserci l'immobilizzazione dell'articolazione, terapia fisica a scopo analgesico, antiinfiammatorio e antiedemigeno oppure sedute di fisio kinesi terapia.

Il consiglio dell'esperta è quello di non improvvisarsi mai e di programmare per tempo l'allenamento se si vuole arrivare al periodo estivo, quando può esserci più occasione di fare sport, con il giusto livello di preparazione. «La cosa migliore, soprattutto nelle fasi iniziali - dice ancora la specialista - è quella di farsi seguire da un allenatore o da un preparatore atletico che possa creare un programma su misura. La persona completamente sedentaria, in particolare, non dovrebbe mai decidere da un giorno all'altro di fare attività sportiva e di farlo soprattutto al di sopra delle proprie capacità perché il rischio, come detto, è di farsi male, anche in modo serio.

Fondamentale scegliere calzature, indumenti e attrezzature adatte al tipo di sport che si va a praticare.

«Il caldo non è la causa principale degli infortuni estivi - precisa Luoni - ma bisogna comunque prestare molta attenzione quando si fa attività e ci sono temperature elevate. Questo vale non solo per i principianti ma anche per le persone molto allenate. Il caldo, infatti, ha un grosso impatto sull'organismo. Quando si fa atti-



Sabrina Luoni, fisiatra e specialista in Medicina dello sport



«Non è il caldo la principale causa degli infortuni nel periodo estivo»



«A volte possono verificarsi traumi legati a un sovraccarico»

attività sportiva la temperatura corporea aumenta e se l'ambiente è molto caldo ed il tasso di umidità è elevato il rischio è di far salire eccessivamente la temperatura con maggiori difficoltà per l'organismo di svolgere il proprio lavoro di termoregolazione». Possono verificarsi così colpi di calore, disidratazione, svenimenti e ipertermie che possono essere anche molto pericolose per la salute.

Gli sport in acqua

L'indicazione è di evitare le ore più calde per fare sport, meglio preferire il mattino presto o il tardo pomeriggio. Questo vale per tutti i tipi di sport, meno

pericolosi gli sport in acqua che certamente consentono di sopportare meglio le temperature elevate, ma che non sono esenti da rischi legati al calore eccessivo.

«Il caldo non interferisce sulla performance sportiva - aggiunge ancora il medico - ma si verifica una maggiore sudorazione e perdita di sali minerali. Le persone devono così bere a sufficienza prima, dopo e durante l'attività sportiva. Mentre si fa sport bisogna bere l'acqua a piccoli sorsi per evitare di sovraccaricare i reni».

Anche l'alimentazione è fondamentale. Giusto così preferire cibi sani e leggeri tenendo anche presente che se ci si

alimenta nel modo corretto non è necessario utilizzare integratori.

Attenzione anche a non esagerare con gli alcolici. Se si è bevuto qualche bicchiere di troppo la sera prima bisogna tenere presente che il giorno dopo fegato e reni saranno in sovraccarico, oltre al fatto che l'alcol aumenta la disidratazione.

Tecnica e gesto atletico

Sport al mattino a digiuno o meno? Come spiega l'esperta non c'è una regola che sia migliore dell'altra. Si tratta di una scelta molto personale, esistono persone che non riescono a fare attività fisica a stomaco pieno e altre che al contrario hanno la necessità di fare una colazione leggera.

«Un messaggio per gli sportivi - sottolinea Luoni - è che l'estate non deve essere il periodo in cui cercare di superare il proprio record personale. Durante i mesi più caldi è preferibile lavorare più sulla tecnica, sul gesto atletico, invece che cercare di superare i propri limiti».

Quando si parla di sport o di attività fisica le regole già citate valgono anche per i bambini. Allenamento, attrezzature idonee, giusta idratazione e alimentazione sana e leggera devono essere regole da seguire anche in età pediatrica.

Fondamentale ascoltare i messaggi che arrivano dal nostro corpo. «Il nostro organismo - conclude la specialista - è una macchina perfetta e noi dobbiamo imparare ad ascoltarla. Se facendo attività sportiva facciamo fatica a respirare, iniziamo a sentirci deboli, compaiono crampi, si ha una sensazione di svenimento, bisogna subito fermarsi perché il nostro corpo ci sta dicendo che c'è qualcosa che non va». Anche il dolore se persiste è un sintomo da indagare, rivolgendosi a professionisti seri e preparati.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



«Nelle fasi iniziali può essere utile un personal trainer»



«Dobbiamo imparare ad ascoltare il nostro organismo»