

I consigli

SALUTE
IL BENESSERESupplemento al numero
odierno de La ProvinciaDirettore
Diego MinonzoRedazione
Michele SadaMail
salute@laprovincia.it

Rimettersi in forma «Attività sportiva ok ma non improvvisata»

La bella stagione. Corsa e non solo per la prova costume
Attenzione però ai rischi per la salute e per il fisico
La specialista: «Importante fare prima un controllo»

FRANCESCA GUIDO

Rimettersi in forma per la prova costume, anche se quest'anno a causa del Covid-19 magari sarà semplicemente in un lido del nostro lago e non al mare, è l'obiettivo di molti. Con l'arrivo della bella stagione sono tante le persone che iniziano a correre o a fare altri sport. Attenzione però a non improvvisarsi grandi atleti perché possono esserci rischi per la salute.

La prima esperienza

«Non è raro che le persone decidano di andare a correre o di iniziare un'attività sportiva senza conoscere le proprie condizioni fisiche - spiega **Sabrina Luoni**, specialista in Medicina dello Sport al Cof Lanzo Hospital - ma anche persone che apparentemente stanno bene possono in realtà

avere problemi di pressione o altre patologie». L'indicazione così, laddove non venga richiesto un certificato medico di idoneità all'attività sportiva, è comunque di sottoporsi a un check up prima di iniziare qualsiasi attività, anche la corsa serale dopo il lavoro. «È un consiglio soprattutto per chi non ha mai fatto attività sportiva - aggiunge l'esperta - fare una valutazione clinica, infatti, può scongiurare la presenza di problemi cardiaci, di pressione alta o diabete. Non bisogna improvvisarsi sportivi, bisogna sempre valutare i rischi correlati».

Che sia il medico di base, piuttosto che lo specialista in medicina dello sport, insomma, è bene che venga fatta una valutazione iniziale prima di partire con lo sport. Un elettrocardiogramma, un esame della salute della colonna e della muscolatura, ma anche una verifica sui polmoni, sono così utili per avere un'idea di quello che è lo stato di salute della persona. In caso di anomalie sarà poi lo specialista a valutare degli accertamenti specifici.

«Capita, ad esempio, che persone che non hanno mai corso in vita loro si mettano all'improvviso a fare jogging e

che si sentano male perché hanno problemi di pressione o altro - conferma Luoni - Arriva la bella stagione, le persone hanno più voglia di muoversi. È una cosa positiva ma prima va fatta una valutazione e soprattutto l'attività deve partire per gradi».

L'indicazione è di rivolgersi a un medico per una valutazione già a partire dai 30 anni. I rischi di un'attività troppo intensa e con modalità sbagliate, non sono solo per il cuore o per la pressione, ma anche per le nostre articolazioni. «I danni da overtraining, ovvero da un'attività sportiva non tarata in maniera corretta sulla preparazione atletica, ci sono. In particolare per i problemi da sovraccarico come le tendiniti, le fratture da stress o lesioni muscolari».

Chi decide di andare a correre senza un gesto atletico



Sabrina Luoni, specialista in Medicina dello Sport al Cof Lanzo Hospital

adeguato e l'utilizzo di calzature idonee può incorrere in queste patologie, come le tendiniti al tendine di Achille o fasciiti plantari. Tutte situazioni che comportano inevitabilmente uno stop dell'attività, ecco perché la prevenzione e un'adeguata preparazione sono fondamentali.

Poco alla volta

«I rischi non sono solo per i runner - prosegue la specialista - anche in piscina, ad esempio, la partenza deve essere soft, perché potrebbero esserci dei sovraccarichi a livello delle spalle, con i tendi-

ni che si possono infiammare. Stessa cosa per chi gioca a tennis e può avere l'epicondilita, il famoso gomito del tennista. Il consiglio è di farsi seguire da un tecnico esperto per imparare le pratiche corrette e per un adeguato incremento dell'attività».

Anche l'alimentazione è importante quando si fa sport, così come l'idratazione che deve sempre essere adeguata, soprattutto nei periodi più caldi. Evitare, inoltre, di praticare attività nelle ore più torride della giornata. Abbigliamento e calzature idonee, come nel caso della bicicletta

o del jogging, sono fondamentali per evitare problemi al nostro fisico. «Altra indicazione da seguire è quella di eseguire sempre un riscaldamento prima di iniziare l'attività sportiva vera e propria - conclude Luoni - per chi corre, può essere semplicemente una camminata iniziale di qualche minuto per poi aumentare l'intensità del movimento». Per la maggior parte delle discipline sportive vale anche la buona abitudine dello stretching alla fine dell'allenamento che favorisce il benessere di tutta la struttura muscolare».



«Persone che apparentemente stanno bene possono avere guai»



Importante anche idratarsi e una corretta alimentazione

Quanti problemi per le ginocchia «Traumi banali diventano pesanti»

Sotto la lente

Senza una preparazione fare sport può essere dannoso
L'ortopedico: «Gli sforzi improvvisi provocano danni»

Sport, traumi ed età sono fattori che influenzano il benessere delle nostre ginocchia. Le continue sollecitazioni non sono da sottovalutare, perché con il passare del tempo potrebbero causare dolore e problemi.

Il corpo è una macchina quindi più si usa più si consuma. Ecco perché gli sportivi, che si allenano frequentemente e per periodi prolungati, possono avere problemi già in giovane età.

Anche gli sportivi improvvisati, quelli cioè che esagerano con l'attività senza un'adeguata preparazione, possono avere dei

problemi. «In questo caso - spiega **Maurizio Cremona**, direttore dell'Unità Operativa di Ortopedia e Traumatologia dell'ospedale Sant'Anna - anche traumi banali possono diventare pesanti perché su una struttura non abituata, uno sforzo improvviso, può essere più dannoso di uno sforzo continuato».

Non solo con la corsa, tennis o altre attività, anche durante altre operazioni quotidiane possono esserci rischi per le nostre articolazioni. «Le casalinghe possono avere problemi per il continuo movimento di flessione e rotazione - aggiunge Cremona - il girarsi tendo i piedi fermi può essere pericoloso perché potrebbe dare delle lesioni meniscali, provocando dolore. Si potrebbe avere anche un blocco articolare che per l'ortopedico diventa una vera e propria ur-



Per la corsa è necessario allenarsi gradualmente

genza perché è molto doloroso e può danneggiare seriamente la "meccanica" dell'articolazione». Altro fattore da tenere presente è l'età perché con l'avanzare degli anni l'artrosi può assottigliare sempre di più lo strato di cartilagine, con gli assi di carico che si spostano in un ginocchio varo, verso l'esterno, e in un ginocchio valgo verso l'interno, andando a compromettere ulteriormente le cose. Stare ingiunchiati per lungo tempo e ripetutamente è un altro fattore di rischio perché potrebbero verificarsi, nel rialzarsi, dei danni e delle lesioni da strappo del menisco oppure delle lesioni cartilaginee che possono dare origine anche a dei corpi mobili articolari che possono dare dei blocchi dell'articolazione.

«Il ginocchio, inoltre, è fatto dall'articolazione tra femore e tibia ma anche da quella tra femore e rotula - dice Cremona - che ha un'estrema importanza per la stabilità del ginocchio perché il muscolo della coscia, il quadricipite, fa estendere il ginocchio e mi permette di stare in piedi tramite la rotula. Se la cartilagine della rotula se ne va, di-

venta pericoloso fare anche solo le scale, soprattutto in discesa, perché il ginocchio ha un'instabilità maggiore». Sia che si abbiano 30 anni che 50 prima di intensificare la propria attività sportiva è fondamentale avere una buona preparazione muscolare, fisiologica e soprattutto essere allenati. In termini di prevenzione è importante cercare di mantenere sempre un buon tono muscolare e utilizzare con attenzione le nostre articolazioni. Anche il peso è un fattore di rischio per la salute delle nostre ginocchia.

Se si hanno problemi alle ginocchia è meglio evitare sport che richiedono uno sforzo prolungato e scatti improvvisi come la corsa, il calcio o il tennis, preferendo il nuoto, ma a stile libero e dorso, perché la rana richiede una maggiore sollecitazione. «Si possono assumere integratori che aiutano la cartilagine - conclude l'esperto - Chi ha già dei problemi di artrosi, prima di pensare ad una protesi, può valutare dei cicli di medicina fisica, radar o magnetoterapia, laser o infiltrazioni con acido ialuronico». **F. Gui.**