

Esercizio fisico: i buoni propositi per l'autunno

Durante l'estate è più semplice dedicarsi a qualche attività fisica: anche le semplici passeggiate all'aperto sono un toccasana per l'organismo. L'arrivo dell'autunno non deve essere però una scusa per cedere alla pigrizia. In questo periodo ricomincia la maggior parte dei corsi sportivi perciò l'offerta non manca. Ma la palestra non è indispensabile qualsiasi attività fisica va bene! Basta la buona volontà.

Quali sono i vantaggi?

Esiste un consenso unanime sul fatto che il movimento, coi giusti riguardi, sia uno dei pochi provvedimenti salvavita... che non ha controindicazioni. Muoversi riduce il rischio di ingrassare, fa bene al cuore, all'intestino, al sistema nervoso e, secondo recenti studi, proteggerebbe dai tumori al seno. La sedentarietà invece concorre all'aumento della pressione sanguigna e del grasso corporeo e pertanto contribuisce, insieme ad altri fattori di rischio, allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle che gravano sull'apparato cardiovascolare come il diabete. L'esercizio fisico è di fondamentale importanza per mantenere le ossa in buona salute, migliora il tono muscolare e l'efficienza articolare, requisiti essenziali per ridurre il rischio di cadute. Durante i periodi di immobilità l'osso perde infatti rapidamente calcio e la sua resistenza ai traumi diminuisce. Infine, quando si fa attività fisica il cervello rilascia endorfine, sostanze prodotte dall'organismo che danno una sensazione di benessere: diversi studi infatti dimostrano che l'attività fisica può migliorare l'umore e la qualità del sonno riducendo il rischio di depressione e altre malattie del sistema nervoso. L'esercizio fisico perciò migliora la salute più di tante medicine.

Quali attività fisiche praticare?

Qualsiasi tipo di esercizio fisico è utile, ma deve essere svolto con la giusta intensità e soprattutto con regolarità. La prima cosa da fare perciò è scegliere un'attività che piaccia, e che sia compatibile con le proprie abitudini di vita e orari lavorativi. Questo migliora le probabilità di riuscire a mantenerla nel tempo. Camminare (o correre) o andare in bicicletta, meglio se in compagnia, si possono fare con poca spesa anche tutti i giorni e a qualsiasi orario e sono attività altrettanto utili dei vari corsi in palestra o in piscina i cui orari fissi (e non sempre comodi) finiscono per rappresentare spesso un alibi per rinunciare. L'attività fisica, purché condotta con prudenza e gradualità per non rischiare infortuni, è fondamentale a qualsiasi età. Nei bambini e nei ragazzi, associata ad una corretta alimentazione, l'attività fisica aiuta a prevenire il rischio di sovrappeso o obesità, un problema sempre più frequente. Una recente indagine del Ministero della Salute condotta su oltre 42 mila alunni di terza elementare ha rivelato che il 22,9% dei bambini controllati è risultato in sovrappeso e l'11,1% decisamente obeso. I bambini che svolgono attività fisica tendono a trascorrere meno tempo in attività sedentarie (TV, computer e videogiochi) e quindi a essere meno esposti a questo rischio. Oltre ai generali effetti benefici sulla salute, l'attività fisica rappresenta una valvola di sfogo, stimola la socializzazione e aiuta l'apprendimento. I bambini dovrebbero fare attività fisica almeno 1 ora ogni giorno anche in modo discontinuo.

Per gli adulti, qualsiasi attività fisica compatibile con le condizioni di salute va bene. In genere l'ostacolo maggiore è proprio il tempo per praticarla.

Ma anche un'attività fisica limitata sia nei tempi che nell'intensità è meglio di niente e può produrre effetti benefici. Ecco allora che non ci sono scuse per non cominciare a mettere in pratica piccoli accorgimenti: ad esempio preferire le scale all'ascensore, parcheggiare l'auto un po' più lontano del solito dalla propria meta, e comunque, cercare di non usare l'auto se di devono percorrere brevi tragitti.

Gli studi dimostrano anche che l'esercizio fisico regolare aiuta a invecchiare bene; aumenta infatti le resistenze dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento persino le capacità cognitive. Pertanto non è mai troppo tardi per incominciare. Tuttavia è opportuno che le persone anziane, prima di intraprendere un'attività fisica costante, sentano il parere del medico per escludere particolari controindicazioni, oltre che per un suggerimento sul tipo e sull'intensità dell'esercizio fisico.