

SPORT PER TUTTI

quando, quanto, quale?

Risponde la dott.ssa Chiara Luppi, dietista Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL RE

Anche quest'anno è arrivata l'estate, la stagione che invoglia a muoversi e a stare all'aria aperta. Nel numero scorso abbiamo parlato dell'alimentazione più corretta per affrontare al meglio un impegno sportivo. In questo articolo parleremo in modo più approfondito dei benefici associati al movimento e delle varie tipologie di attività motoria da svolgere per mantenere uno stato di salute adeguato.

Lo sport è sempre più considerato una vera e propria terapia, al pari dei farmaci. Se l'attività motoria è moderata, costante e mantenuta nel tempo, produce effetti benefici su molti organi ed apparati.

Ad esempio:

- **cuore e apparato circolatorio:** migliora la circolazione e riduce il rischio di ipertensione e di malattie cardiovascolari;
- **metabolismo:** la riduzione del peso corporeo e la mobilizzazione di grassi e zuccheri nel sangue riduce il rischio di insorgenza di alcune malattie metaboliche come dislipidemie e diabete;
- **muscoli e articolazioni:** il mantenimento attivo delle articolazioni riduce o posticipa l'insorgenza di alcune patologie osteoarticolari ed in alcuni casi, se l'esercizio fisico è mirato, si possono ottenere miglioramenti anche in situazioni già compromesse;
- **umore:** praticare attività motoria è un ottimo modo per gestire lo stress.

L'aumento della produzione di alcune sostanze che migliorano il tono dell'umore e lo stato di benessere ne fanno un antidepressivo a costo zero!

QUANTO SPORT?

L'organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato i "livelli di attività fisica raccomandati per la salute nelle diverse fasce d'età". Queste indicazioni, condivise da tutti gli organismi scientifici che si occupano di Sanità Pubblica sostengono che:

- bambini e ragazzi dai 5-17 anni dovrebbero effettuare giornalmente almeno 60 minuti di attività fisica;
- gli adulti dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività motoria moderata oppure 75 minuti alla settimana di attività vigorosa.

| La scala della fatica | | | |
|-----------------------|---|--|---|
| MET | DESCRIZIONE | ESEMPIO | LA REGOLA |
| 1 | Dormire, riposare sdraiati | Prendere il sole, guardare la TV coricati su un divano | Il "MET" o equivalente metabolico, corrisponde all'energia spesa ogni minuto da un soggetto tranquillamente seduto, cioè un consumo di 3.5ml di ossigeno per kg di peso corporeo per minuto, in un soggetto 70kg. Il lavoro aerobico bilanciato a cominciare da un punteggio stimabile in 4 MET, dovrebbe poter crescere sino a 6 MET per un adulto sano, come indice di livello ottimale di allenamento, senza accusare fatica. Per raggiungere il punteggio di 7-8 MET occorre allenamento e una visita medica preventiva. Occorre anche valutare la frequenza settimanale d'allenamento. |
| 2 | Stare seduti | Mangiare, leggere, guidare l'auto, guardare la TV in poltrona | |
| 3 | Esercizio molto leggero | Lavoro d'ufficio, guidare in città, fare toilette, stare in fila, passeggiare | |
| 4 | Esercizio leggero con respiro normale | Spolverare, fare shopping, curare i fiori in giardino | |
| 5 | Esercizio moderato, respiro profondo | Camminare di buon passo, giocare a golf, andare in bicicletta, pulire i vetri, ballare ritmi lenti, sciare senza gara | |
| 6 | Esercizio vigoroso, respiro accelerato, senso di calore | Jogging moderato, nuoto, tennis, hockey su ghiaccio, potare le piante, salire e scendere le scale, attività sessuale, sci di fondo | |
| 7 | Esercizio pesante con dispnea e sudore profuso | Correre, giocare a basket, salire le scale con valigie pesanti (20kg) | |
| 8 | Esercizio con sforzo estremo | Correre a perdifiato, spingere o tirare pesi, sport aggressivi | |

COME POSSIAMO TRASFERIRE QUESTE INDICAZIONI NELLA VITA QUOTIDIANA?

Esistono alcune tabelle come quella riportata nella pagina precedente, che determinano il dispendio energetico delle principali attività svolte, siano esse sportive, motorie o semplicemente di vita quotidiana, in MET (1 MET o equivalente metabolico = 1 kcal/kg/ora). Consultarle potrebbe essere un valido aiuto per calcolare il nostro livello di movimento quotidiano.

SPORT LOW COST

Essere persone attive non deve per forza far rima con "palestra". Pianificare la nostra giornata inserendo tra i mille impegni anche uno spazio in cui svolgere attività fisica, sia essa una passeggiata al parco con le amiche o col cane, una seduta di allenamento in piscina o semplicemente l'utilizzo della bicicletta per recarsi sul posto di lavoro, permetterà di raggiungere senza troppa fatica, e a costi contenuti, il livello di attività fisica raccomandato per la salute. I nostri Comuni di appartenenza, gli enti di promozione sportiva e le Aziende Sanitarie inoltre organizzano spesso gruppi di cammino nelle diverse fasce orarie giornaliere e nei parchi pubblici vengono programmate sedute di ginnastica all'aperto. Una semplice camminata può diventare anche il modo per riscoprire gli spazi verdi della nostra città.

PILLOLE DI MOVIMENTO!

- Per mantenere o raggiungere uno stato di salute ottimale sarebbe importante praticare attività motoria tutto l'anno scegliendo sport che si addicono alle diverse stagioni (nuoto, camminate all'aperto, ciclismo...), così da rimanere sempre attivi.

- Attenzione alla sindrome del supereroe!! Prima di intraprendere qualsiasi attività motoria che possa comportare un impegno cardiovascolare importante è sempre consigliabile consultare il proprio medico oppure uno specialista in Medicina dello Sport per un consiglio sull'attività motoria più adatta.
- Un po' di movimento è sempre meglio di niente! Ogni occasione è buona per praticare movimento e rimanere in salute. Andiamo a piedi a fare le piccole commissioni (a comprare il giornale, dal fornaio ecc.), portiamo a spasso il cane qualche volta di più, usiamo le scale al posto dell'ascensore!
- È bene ricordare che per mantenere uno stato di salute ottimale è fondamentale associare il movimento quotidiano ad un'alimentazione sana ed equilibrata; seguire i principi della dieta mediterranea permetterà al corpo di introdurre tutti i nutrienti necessari, privilegiando il consumo di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, cereali e legumi) e alternando le proteine di origine animale (carne, pesce, uova e latticini).
- Attenzione a non eccedere: spesso si pensa erroneamente che se pratichiamo sport, possiamo mangiare "senza limiti"; in realtà, soprattutto se abbiamo necessità di perdere peso, dovremmo incrementare le "uscite" (ovvero le calorie bruciate con il movimento) e mantenere invariate le "entrate" (determinate dalle calorie introdotte con i pasti); solo in questo modo riusciremo a perdere qualche chilo!
- Infine è molto importante l'idratazione quotidiana: ricordiamoci di bere acqua durante il giorno. Bere prima, dopo e durante l'attività motoria è fondamentale per mantenere un adeguato livello di idratazione ed evitare quei fastidi associati alla disidratazione, anche lieve, come calo di pressione, crampi muscolari e calo della prestazione atletica.

EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

0522/320666

dal 10 GIUGNO al 10 SETTEMBRE tutti i giorni comprese le domeniche dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00.

Farmacie
Comuni Riuniti Reggio Emilia