

Benefici dell'attività sportiva.

Negli ultimi dieci anni nuove conoscenze scientifiche hanno chiarito i meccanismi biologici attraverso i quali il profilo di attività fisica (intesa sottoforma di tipologia di sport, intensità e durata dello stesso) fornisce benefici sulla salute e qualità della vita della popolazione. Tuttavia è ben noto che l'inattività fisica rimane un punto su cui tutti gli operatori del settore devono insistere: d'altra parte la tecnologia e gli incentivi economici tendono a scoraggiare l'attività fisica la prima, riducendo il consumo energetico per le consuete attività quotidiane, la seconda garantendo remunerazioni lavorando in maniera sedentaria, senza dimenticare la riduzione del tempo libero a disposizione. Molti studi clinici di tipo prospettico osservazionale hanno dimostrato il positivo impatto che una regolare attività fisica esercita su malattie dell'apparato cardiovascolare, ipertensione arteriosa, cerebropatie vascolari, diabete mellito tipo II, osteoporosi, obesità, ansia, depressione e su malattie neoplastiche. L'intento è quello di fornire indicazioni ad una fascia di età compresa tra i 18 ed i 65 anni, relativamente ad una regolare attività fisica per promuovere e mantenere un buono stato di salute e ridurre il rischio di malattie croniche e di mortalità.

Attività aerobica

Per promuovere e mantenere un buona condizione psico-fisica tutti gli adulti compresi nella fascia di età predetta necessitano di una regolare attività aerobica che può essere di tipo moderato o di tipo più intenso in termini di dispendio energetico; in altri termini, si intende per attività fisica aerobica di tipo moderato quella generalmente equivalente ad una passeggiata condotta con ritmo veloce tale da accelerare la frequenza cardiaca e che può manifestarsi con una seduta di attività fisica di 30 min. Una attività fisica aerobica di tipo vigoroso è esemplificata dal jogging, grazie al quale si assiste ad un rapido e sostenuto incremento della frequenza cardiaca e respiratoria. Tutto ciò non va disgiunto da cambiamenti nello stile di vita quotidiano limitando quanto più possibile comodità superflue. Pertanto, è raccomandabile che i soggetti di età compresa tra i 18 ed i 65 anni, senza controindicazioni alla pratica sportiva, si adoperino per conseguire una attività fisica aerobica di moderata intensità della durata minima di 30 min. al giorno per 5 giorni alla settimana oppure di tipo vigoroso per un minimo di 20 min. al giorno per tre giorni alla settimana. Nulla vieta la combinazione di attività fisica aerobica di tipo moderato con attività fisica di più intenso dispendio energetico. In altri termini ogni individuo può camminare a passo veloce per 30 min. due volte alla settimana e fare jogging per 20 min. al giorno per due volte alla settimana.

Attività di potenziamento muscolare

Una adeguata attività di potenziamento muscolare, da non confondere con il body-building, deve supportare l'attività aerobica con il fine di mantenere un buon trofismo osteo-muscolare, in special modo per quei gruppi muscolari di più grosso spessore che vengono sollecitati maggiormente. L'ideale è impiegarli con 8 – 10 esercizi due o più giorni alla settimana, se possibile con qualche ripetizione fino alla percezione di una leggera fatica. La combinazione di attività fisica aerobica con il potenziamento muscolare garantisce ricadute positive su tutta la performance cardiovascolare; ha, inoltre, un favorevole impatto, purché associata ad un adeguato regime dietetico ed ad un corretto stile di vita, nel prevenire l'obesità ottimizzando il metabolismo glicemico.

Attività fisica

Va premesso che esiste una risposta individuale ad ogni tipo di esercizio basata su la predisposizione genetica, età, sesso, stato di salute ed altri fattori. In linea generale, l'obiettivo è quello di conseguire una regolare e costante attività fisica aerobica di tipo moderato per almeno 5 giorni alla settimana. L'attività aerobica di tipo vigoroso è complementare alla precedente nel produrre benefici: esistono numerose attività che combinate tra loro garantiscono ottimi risultati in termini di miglioramento del fitness e di dispendio energetico: per quantificare quest'ultimo si è scelto il MET (equivalente metabolico) che, moltiplicato per l'intensità del lavoro svolto, permette di assegnare un valore ad ogni singola attività fisica svolta. **(vedi tabella 1)**. In breve l'entità di attività fisica svolta è una funzione della sua intensità, della sua durata e della frequenza con la quale viene svolta. Ad esempio, a parità di durata e frequenza una attività fisica eseguita in modo vigoroso (> 6.0 METs) genera un maggior dispendio energetico rispetto alla stessa attività eseguita in maniera più contenuta (3.0 METs). Il valore del singolo **equivalente metabolico (MET)** rappresenta il quantitativo di energia spesa da ciascun individuo per mantenere il proprio metabolismo basale: quest'ultimo corrisponde a circa **3,5 ml. di O₂ per Kg.** di peso corporeo al minuto. Pertanto, un adulto che passeggia a 5 Km/ora in piano per 30 min. (3,3 MET x 30 min= 99 MET.min) "accumulerà" 99 MET.min; ma se il medesimo soggetto farà jogging a quasi 10 Km./ora per una durata di 20 min egli "accumulerà" 160 MET.minuto. L'impiego del MET non è tanto quello di valutare il consumo calorico relazionato alla performance sportiva eseguita (anche se in linea teorica il MET corrisponde ad un consumo di circa 1 Kcal./Kg./h.): va considerato come un "credito", rappresentando l'obiettivo da conseguire ogni settimana essendo meno suscettibile a variazioni di vario genere. Ogni individuo dovrebbe conseguire dai **450 ai 750 MET.min.settimana**, valutando preventivamente le proprie capacità fisiche. La tabella va adattata non solo alle capacità ed alla abilità del singolo individuo ma anche al tipo di sport (il nuoto, il tennis etcc. prevedono stili diversi ed a parità di stile ritmi diversi). E' verosimile che un maggior impegno sportivo garantisca un migliore stato di benessere e di salute ma ulteriori studi sono necessari per valutare pienamente la relazione esistente tra i vari componenti della attività fisica (intensità, durata e spesa energetica) e benefici ottenibili.

Rischi correlati all'attività fisica.

L'attività fisica può comportare complicanze muscolo-scheletriche: tuttavia, rispetto ai soggetti adulti inattivi la loro incidenza non sembra essere molto differente soprattutto durante il tempo libero, come se di fatto il livello di fitness protegga lo sportivo. Il rischio di incorrere in danni reversibili a carico dell'apparato muscolo-tendineo incrementa con l'intensità e l'entità del lavoro correlata non solo a predisposizioni anatomiche ma anche a caratteristiche individuali. Il rischio di morte cardiaca improvvisa e di infarto del miocardio è generalmente basso nei soggetti sani sottoposti ad attività fisica di moderata intensità. Il rischio aumenta durante attività fisica di intensità superiore ma prevalentemente in soggetti con cardiopatia latente o documentata abitualmente sedentari. Inoltre, a fronte di questo incremento nell'incidenza di complicanze cardiovascolari, i soggetti con regolare attività di fitness anche strenuo presentano rispetto a coetanei sedentari una minore incidenza di sviluppare malattie cardiovascolari.

Screening e Valutazione funzionale

La promozione dell'attività fisica rappresenta un obiettivo perseguibile ma coinvolge molteplici fattori di tipo individuale, sociale ed ambientale. Non solo gli operatori sanitari ma anche la scuola hanno il compito di incentivare la popolazione ad integrare nel proprio stile di vita anche una sana e contenuta pratica sportiva accompagnata da un corretto e sano regime alimentare. Una valutazione funzionale medica è sempre consigliabile nonostante essa venga raccomandata solo per individui sintomatici già affetti da malattie cardiovascolari croniche. L'Italia rimane da questo punto di vista ancora tra gli stati più avanzati al mondo in tema di tutela sanitaria delle attività sportive: la visita di medicina dello sport rappresenta la ragione principale del successo del modello italiano in tema di tutela delle attività sportive. Una visita medica ed un esame cardiologico costituiscono, anche in termini di rapporto costo-benefici, lo strumento più efficace della Medicina Preventiva.

Conclusioni

La frequente attività fisica rappresenta un obiettivo perseguibile. Va promossa, mantenuta e raccomandata seguendo queste semplici indicazioni destinate non solo a soggetti di età compresa tra i 18 ed i 65 anni di età ma a tutta la popolazione:

- Eseguire una attività fisica aerobica per un minimo di 30 min. almeno 5 giorni alla settimana oppure una attività fisica aerobica di intensità superiore per un minimo di 20 min. tre giorni alla settimana (anche combinandole tra loro).
- L'attività fisica eseguita nel tempo libero, deve andare di pari passo con la consuete attività svolte durante la giornata durante le quali è raccomandabile limitare, laddove possibile, l'uso di mezzi di locomozione e di ascensori etcc.
- Una attività fisica di grado moderato, equivalente generalmente ad una passeggiata con andatura sostenuta tale da fare incrementare la frequenza cardiaca, può essere conseguita in appena 30 minuti.
- Una attività fisica più intensa, più vigorosa, può essere raggiunta dedicandosi al jogging, autolimitato dalla soggettiva percezione di incremento negli atti respiratori (impiego della bocca in sostituzione del naso nelle fasi in-esplicative) e nel valore della frequenza cardiaca.
- In aggiunta, almeno due volte alla settimana sarà raccomandabile allenare i maggiori gruppi muscolari del corpo con il fine di incrementarne la forza e la resistenza.

Tabella n. 1

MET: Equivalenti Metabolici per attività fisica classificata come Leggera, Moderata, Vigorosa.

Leggera: < 3.0 METs	Moderata: > 3.0 – 6.0 METs	Vigorosa : > 6.0 METs
<p>Passeggio:</p> <ul style="list-style-type: none"> · casa,lavoro,ufficio=2.0 	<p>Passeggio</p> <ul style="list-style-type: none"> · Passeggio ca. 5Km/h.=3.3 · Passeggio ca.6,4 Km/h.=5.0 	<p>Jogging & Running</p> <ul style="list-style-type: none"> · Jogging 7,5 Km/h.=6.3 · Jogging 9.0 Km/h.= 10.0 · Running 11 Km/h.= 11.5
<p>Occupazioni domestiche quotidiane</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pulizie domestiche,lavaggio panni,ferro da stiro =2.0–2.5 	<p>Occupazioni domestiche quotidiane</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lavaggio auto,garage,ambiente domestico etoc. = 3.0–3.5 · Falegnameria =3.6 · Stoccaggio legna=5.5 · Mietitura tappeto erboso =5.5 	<p>Occupazioni domestiche quotidiane</p> <ul style="list-style-type: none"> · Spalare sabbia,carbone= 7 · Trasporto di carichi pesanti =7.5 · Pulire, scavare fossi= 8.5
<p>Tempo Libero & Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> · Giocare carte = 1.5 · Billardo = 1.5 · Freccette = 2.0 · Pesca seduti = 2.5 · Suonare strumenti = 2.0 	<p>Tempo Libero & Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> · Danza = 3.0 · Pallavolo non competitiva = 3.0–4.0 · Ping-pong = 4.0 · Golf = 4.3 · Basket tiri liberi = 4.5 · Tennis doppio = 5.0 · Bicido (16–19 Km/h.) = 6.0 · Nuoto leggero = 6.0 	<p>Tempo Libero & Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> · Basket match = 8.0 · Pallavolo,Beach Volley = 8.0 · Bicido (20 - 22 Km/h.) = 8.0 · Tennis singolo = 8.0 · Bicido (23 – 25 Km/h.) = 10 · Sci = 7.0–9.0 · Calcio match = 10.0 · Nuoto sostenuto = 8.0–11.0