

L'attività fisica, più o meno intensa, è stata e lo è tuttora, una caratteristica connaturata con la esistenza dell'uomo ed è uno degli elementi più importante per la sopravvivenza della specie umana.

Essa ha caratterizzato tutte le attività produttive fino alla rivoluzione industriale e tutte le attività della vita quotidiana fino al secolo scorso.

Solo negli ultimi anni l'attività fisica è diventata un esercizio opzionale alla quale dedicarsi nei momenti di svago.

In tempi molto recenti, grazie ad una notevole pressione degli organi di informazione, c'è stata una esplosione del numero delle persone che si dedicano ad attività fisiche di svago (SPORT).

Molta attenzione è stata posta sia nei confronti dei benefici per la salute dell'attività fisica sia nei confronti di eventuali rischi.

Il rapporto fra i benefici dell'esercizio fisico e i relativi rischi si evidenzia nel cosiddetto

“Paradosso dell'esercizio fisico”. Infatti un esercizio fisico vigoroso aumenta il rischio di eventi avversi a carico del cuore in coloro che non praticano una attività fisica regolare ma al contrario una abituale attività fisica riduce il rischio globale di infarto del miocardio e di morte improvvisa prevenendo lo sviluppo di malattie delle coronarie e la progressione di lesioni arteriosclerotiche.

Nonostante che l'esercizio fisico o sportivo esponga prevalentemente a rischi di danni all'apparato muscolo scheletrico, la maggiore attenzione viene rivolta nei confronti dei casi di morte improvvisa intervenuta durante la pratica di uno sport.

La morte improvvisa nello sportivo resta comunque un evento raro che riguarda 1 caso ogni 200.000 praticanti.

Un evento di tal genere, interessando solitamente persone giovani e in apparente buona salute, provoca comunque un notevole attenzione nell'opinione pubblica e merita di essere commentato alla luce delle conoscenze mediche disponibili e delle conseguenti misure preventive affinché possa essere evitato.

Come è stato detto all'inizio, la capacità dell'organismo di affrontare fatiche fisiche anche strenue, rappresenta una caratteristica connessa alla sopravvivenza stessa e in tal senso va ribadito che il nostro fisiologico funzionamento è il frutto di millenari adattamenti all'ambiente, come tale si è evoluto e come tale è capace di sostenere alti livelli di attività fisica. Studi recenti hanno dimostrato, per esempio, che i nostri antenati dell'età della pietra, oppure le rare popolazioni che anche oggi vivono ad uno stato primitivo, eseguono quotidianamente un lavoro muscolare pari a quello effettuato da un atleta di alto livello, che magari pratica sport professionistico.

I miliardi di uomini appartenenti alle generazioni che hanno preceduto le nostre hanno corso, cacciato, lottato, camminato, scalato montagne, sollevato e trasportato pesi, remato nelle loro imbarcazioni, traversato oceani grazie al loro esclusivo sforzo fisico concesso da un organismo capace di grandi prestazioni lavorative (e senza tante visite mediche)! Nell'attuale contesto socio culturale ci siamo dimenticati di questa nostra “speciale” storia visto che pare quasi che durare “fatica fisica” diventi un fattore di rischio e che prima di avviarci ad un programma di esercizio fisico dobbiamo richiedere un parere in merito alla scienza medica.

Senza entrare nel merito nel dibattito fra diversi pareri circa la capacità dei vari accertamenti medici nel selezionare i soggetti (specie quelli più giovani) a rischio di morte improvvisa da sport, va riflettuto comunque che gli accertamenti medici eseguiti periodicamente (di solito una volta l'anno) in un ambulatorio rimangono relativi alle risposte fisiologiche espresse in quel momento, in un contesto ambulatoriale e in determinate condizioni psicologiche e ambientali, che possono essere del tutto diverse da ciò che può essere rilevabile, dopo un po' di tempo dalla visita, in un campo di gara, in condizioni ambientali estreme e sotto pesante pressante pressione psicologica e quindi in condizioni di un vero e proprio “stress” psico – fisico.

Possiamo comunque contare su alcuni saggi avvertimenti da tenere in considerazione.

I nostri antenati erano obbligati ad effettuare attività fisica per ogni atto quotidiano della loro vita e non la praticavano solo sporadicamente come facciamo attualmente. E' evidente che **l'avvio graduale ad un esercizio fisico e il mantenimento nel tempo a tale abitudine condiziona il nostro organismo ad una capacità sempre maggiore di lavoro contestualmente ad una nostra migliore conoscenza e consapevolezza dei limiti e delle potenzialità del nostro corpo.**

Il nostro organismo pretende, per lo svolgimento del proprio funzionamento fisiologico, profondo rispetto e non risparmia di inviarci segnali molto pressanti per adattarci alle sue necessità

(sonno, fame, sete, sensazione di fatica e di dolore). L'ascolto di tali segnali deve diventare una abilità personale perché rappresenta uno dei maggiori fattori di protezione.

Come dimenticare la regola, ormai universalmente riconosciuta, che non si fa il bagno se non sono trascorse almeno 3 ore dall'ultimo pasto? Tale regola resta valida, ovviamente, anche per fare attività fisica.

Tenendo conto dei cambiamenti epocali avvenuti e visto che l'esercizio fisico è un'attività di svago che peraltro nei momenti di maggiore intensità può far emergere patologia di cuore che non avevano dato segni di sé precedentemente, è opportuno offrire tutti gli strumenti necessari alla pratica di una attività in tutta sicurezza. In questo contesto si inserisce la necessità (prevista anche dalla legge) dell'esecuzione periodica di accertamenti medici specialistici mirati a evidenziare la presenza di fattori di rischio alla pratica sportiva agonistica (prestazioni fisiche di alto impegno cardio vascolare).

Per coloro che non rientrano in questa categoria rimane comunque la necessità di osservare alcune norme comportamentali e di prevenzione mirate all'ottimizzazione dei

risultati e al miglioramento dei vantaggi che un'attività fisica regolare offre.

Negli Stati Uniti, è stata proposto un elenco di condizioni che comunque devono spingere il soggetto che intende avviare un certo tipo di esercizio fisico, a rivolgersi al proprio medico di fiducia o allo specialista, prima di iniziare un'attività fisica sia pur ricreativa e non agonistica. **Ovviamente la storia dei problemi di salute dei familiari è un elemento di estrema importanza, soprattutto per eventi rappresentati da morte improvvisa di un congiunto o una malattia di cuore in parenti stretti al di sotto dei 55 anni.** Molto importante è anche la propria storia clinica in particolare vanno valutati i sintomi che possono essersi presentati in tutte le varie età della vita e che devono essere valorizzati alla luce di una prescrizione di attività fisica (**debolezza improvvisa, dolore al petto, perdite di conoscenza, affanno non proporzionato all'intensità dello sforzo, palpitazioni e vertigini**) ; **l'età rappresenta un fattore di rischio ed è pertanto indicato sopra i 40 anni effettuare accertamenti soprattutto se si è fumatori, ipertesi, diabetici, ipercolesterolemici o in soprappeso e in modo particolare se si assumono in maniera cronica farmaci o integratori alimentari. L'impegno in una attività fisica moderata/intensa durante o nel periodo di convalescenza successivo ad una malattia virale aumenta il rischio di eventi avversi. Si ricorda che l'uso di droghe a scopo voluttuario aumenta il rischio di morte improvvisa sia a riposo che sotto sforzo.** Non è inoltre superfluo ricordare che è controindicato effettuare attività sportiva in condizioni climatiche estreme, specie se non adeguatamente attrezzati al clima e all'ambiente all'interno del quale viene svolto lo sforzo fisico.. Pur a fronte di qualunque elenco di buoni consigli è evidente che **niente è più utile del buon senso.**