

# Cittadini in movimento

## UNA SANA E PRUDENTE ATTIVITÀ SPORTIVA AIUTA LA TUA VITA

### Una mela al giorno... e 30 minuti di esercizio fisico, toglie il medico di turno...

L'attività sportiva che svolgiamo (o dovremmo svolgere) non è solo uno svago ma è lo strumento più naturale per mantenere il proprio organismo in buona forma; essa fa bene alla salute ed è il migliore investimento per gli anni a venire. Inoltre l'esercizio fisico associato ad una dieta equilibrata risulta il miglior sistema per perdere peso e/o mantenerlo nei limiti consigliati. Una attività sportiva è sempre utile a tutti e a tutte le età, in quanto l'esercizio fisico contrasta il sovrappeso e previene l'obesità, nonché riduce il rischio di contrarre le più importanti patologie cardiovascolari e alcune forme di cancro (mammella, colon); esso inoltre riduce l'ansia e gli effetti dello stress, migliora i disturbi del sonno, migliora l'umore, trasmette un senso di benessere psico-fisico e migliora anche la sessualità. Una attività fisica quotidiana riduce infatti il rischio di infarto e di malattie delle coronarie e, se praticata con cautela e consapevolezza, è fondamentale per la prevenzione della maggior parte delle malattie diffuse nella società moderna (obesità, diabete, ipertensione, malattie del cuore e il decadimento senile come l'Alzheimer).

**Per avere effetti positivi, nella sua funzione preventiva, si consiglia di muoversi per almeno 30 minuti al giorno; nel dettaglio (Tabella I e II)**

**I suggerimenti che seguono sono rivolti in particolare modo agli appassionati che hanno in programma di intraprendere una regolare attività fisica e servono per evitare situazioni di rischio.**

### SCEGLI CON CURA

Prima di iniziare una qualsiasi attività ludicosportiva è utile consultare il proprio medico curante per avere consigli rispetto al proprio stato di salute. Per praticare uno sport con continuità e regolarità si consiglia di scegliere qualcosa da fare insieme a uno o più amici: quando ci si diverte e si arricchisce il movimento con un legame emotivo si è più spronati a proseguire.

### Inizia con... GRADUALITÀ

È necessario impostare in modo graduale ogni attività fisica o sportiva: ciascun organismo ha i propri limiti e solo un allenamento progressivo può aiutare a superarli. Al minimo segnale di malessere (affanno eccessivo, palpitazioni, dolore toracico, capogiri, crampi ripetuti, ecc.) è bene diminuire o interrompere il lavoro muscolare. Gradualità significa anche effettuare esercizi di riscaldamento (corsa, stretching, ecc.) prima di iniziare: in questo modo si garantisce una migliore efficienza del lavoro muscolare e si prevenono lesioni all'apparato muscolo scheletrico. E' consigliabile inoltre non interrompere l'attività in modo brusco ma diminuire a poco a poco l'intensità dell'esercizio.

### Fai attenzione a... ALIMENTAZIONE e IDRATAZIONE

Non impegnare l'organismo in un lavoro muscolare intenso prima di tre ore dall'ultimo pasto specie se è stato abbondante. Se si assume un pasto leggero, l'intervallo può essere ridotto. Una sana alimentazione deve comprendere 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, che apportano i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. Dopo l'allenamento il pasto deve essere leggero e digeribile (pre-

diligi carboidrati: pastasciutta, biscotti, pane, ecc.). Bisogna bere liquidi (preferibilmente acqua) prima e durante l'attività fisica: quando si avverte la sensazione di sete, si è già persa una parte rilevante dei propri liquidi e l'organismo può trovarsi già in uno stato di carenza.

### Scegli l'... ABBIGLIAMENTO

È bene tenere conto dell'ambiente nel quale si pratica l'esercizio fisico: proteggersi con indumenti adatti dall'eccesso di caldo o, al contrario, da temperature troppo rigide.

### Evita ALCOOL, SIGARETTE e altre sostanze

L'abuso di alcool, sigarette e altre droghe è sempre dannoso. Ma lo è in modo particolare quando si pratica sport, poiché simili sostanze aumentano i rischi di incidenti cardiovascolari, oltre a diminuire la qualità della prestazione.

### Ascolta i... SEGNALI

In caso di stati febbrili è meglio attendere una completa guarigione prima di dedicarsi all'attività fisica. Mettere al corrente il proprio medico di ogni eventuale disturbo che si manifesti durante l'attività fisica. Nel caso sia necessario assumere farmaci per terapie a lungo termine, è indispensabile consultare il proprio medico per verificare che tali farmaci siano compatibili con l'attività sportiva.



**Dott. Lorenzo Liverani**  
Direttore UO Medicina dello sport Azienda Sanitaria di Firenze



### Il Consiglio di Europa definisce come SPORT

“qualsiasi forma di attività sportiva che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli”

### TABELLA I

- 1) attività aerobica moderata per 30 min al giorno per 5 giorni la settimana.
- 2) attività fisica intensa per 20 minuti 3 volte la settimana.

**La loro combinazione è particolarmente efficace.**

Esempi di attività fisica equivalenti (intensità/durata):

- Andare in bicicletta per 8 km o per 30 minuti
- Camminare 3 km o per 30 minuti
- Correre 1,5 km o per 15 minuti
- Nuotare per 20 minuti.
- Giocare a basket per 15 minuti
- Giardinaggio per 30-45 minuti
- Giocare a pallavolo per 45 minuti
- Ballare per 30 minuti

### TABELLA II

**Non bisogna pensare che un “modico” esercizio fisico non faccia nulla, basta sia costante**

- Andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- Camminare a passo svelto (ad una velocità che ci consenta ancora di conversare agevolmente)
- Evitare la macchina per piccoli spostamenti
- Organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore
- Scendere dall'autobus una fermata prima di quella prevista
- Giocare con i bambini
- Passeggiare con il cane

### COMPORAMENTI DA OSSERVARE PER AGIRE IN SICUREZZA

#### EVITA

- l'esercizio fisico con il caldo o il freddo intenso
- l'esercizio fisico quando sei molto stanco o hai qualche linea di febbre
- l'attività se hai mangiato di recente e in modo abbondante. Preferisci frutta, verdura e carboidrati
- gli esercizi troppo impegnativi se non sei adeguatamente allenato

#### NON

- portarti al limite, anche se la passione per la “garetta” tra amici ti coinvolge
- continuare l'attività in presenza di dolori muscolari o di altro genere
- volere risultati immediati. Calcola, soprattutto all'inizio, anche i minimi progressi e ascolta costantemente il tuo corpo
- assumere bevande contenenti zucchero o altre sostanze e bevande alcoliche.

### RICORDA

Che non esiste nessuna “pozione magica” che possa migliorare la prestazione fisica. Solo l'allenamento, la buona alimentazione e l'idratazione corretta costituiscono gli ingredienti di quella “pozione magica” in grado di offrirti migliori prestazioni

### Rivolgiti al medico per saperne di più

Queste sono regole molto semplici, da applicare nel tuo progetto di miglioramento della tua forma fisica e della tua salute. Il buon senso aiuta ma non è sufficiente.

**Per approfondimenti** è possibile consultare il sito della Società della Salute di Firenze [www.sds.firenze.it](http://www.sds.firenze.it)