

# SALUTE E SANITÀ

## PER QUADRI

Anno XXI N. 1 - 2019 Periodico Trimestrale della Cassa Assistenza Sanitaria dei Quadri del Terziario, Commercio, Turismo e Servizi



### Prevenzione e assistenza

Michele Carpinetti, Anna Gaeta

### Privato Sociale con HC&R

intervista a Franco Fraioli

### Quei disturbi degli occhi

intervista a Francesco Bandello

### Curare la psoriasi

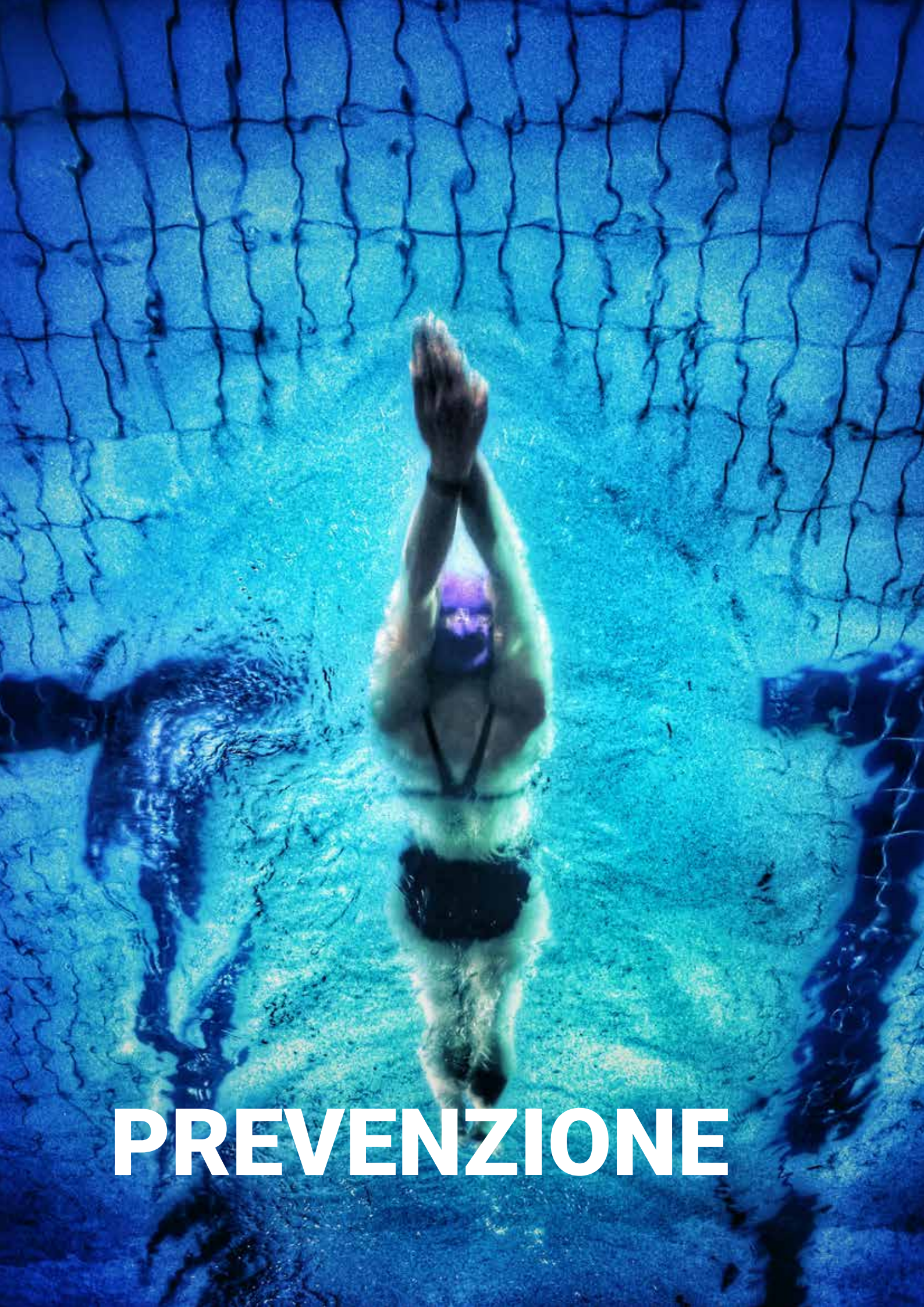
Cristiana Pulcinelli



## LO SPORT GIUSTO PER TE

Marco Turbati





**PREVENZIONE**



# Scegliere lo sport giusto

*Dall'attività fisica vantaggi e rischi per il cuore*

MARCO TURBATI \*

L'attività fisica è certamente e indiscutibilmente benefica per il nostro organismo. Tutti gli studi epidemiologici hanno mostrato i vantaggi di una regolare attività fisica sull'apparato cardiovascolare, sul metabolismo, sull'apparato respiratorio e su quello osteoarticolare. Questi concetti devono però essere considerati in relazione ai livelli e alle tipologie di "attività fisica". Per prima cosa è necessario considerare che l'attività fisica, e quindi anche gli sport, possono grossolanamente essere suddivisi in diverse tipologie:

- **gli sport di resistenza** come le specialità di corsa dell'atletica leggera dagli 800 metri fino alla maratona, la marcia, il nuoto, il pattinaggio di velocità su ghiaccio e a rotelle, il canottaggio, la canoa, il ciclismo su strada e fuoristrada, lo sci di fondo;
- **gli sport di potenza** come i lanci (disco, peso, martello, giavellotto), i salti (in alto, in lungo, triplo, con l'asta), la corsa su breve distanza (100 metri), il sollevamento pesi;
- **gli sport di destrezza** come lo sci alpino, la ginnastica artistica, i tuffi, la scherma, il pattinaggio artistico, le arti marziali;
- **gli sport alternati** come il calcio, la pallacanestro, la pallavolo, il rugby, la pallamano, l'hockey su prato, a rotelle e su ghiaccio, la pallanuoto, il tennis.

Come è intuibile, quindi, i vari sport tendono a richiedere uno sforzo e uno sviluppo sia delle masse muscolari che degli adattamenti cardiorespiratori differenti. Riguardo però al vantaggio o ai rischi, sì, ai rischi, perché anche le attività sportive ne hanno, oltre a quelli "traumatici". Studi svolti su atleti di elevato livello e su atleti di endurance (come ad esempio maratoneti) hanno mostrato che non è tutto oro... I ricercatori hanno infatti registrato in tali atleti un "sovraccarico" cardiaco. In particolare, il ventricolo destro appariva dilatato, funzionando in modo anomalo rispetto a come aveva funzionato nelle settimane precedenti la gara. E hanno anche riscontrato un aumento dei livelli di una sostanza chimica chiamata BNP, prodotta dal cuore, in risposta allo stiramento eccessivo dei muscoli. Una settimana dopo la gara, la maggior parte dei cuori degli atleti è tornata alla condizione pre-gara, anche se in cinque di essi sono stati riscontrati segni di cicatrizzazione del tessuto cardiaco e una funzione ventricolare compromessa.

Altri studi sviluppati anche in Italia hanno confermato la presenza di quello che è chiamato "cuore da atleta": non ha la caratteristica di una vera patologia, bensì di adattamento cardiovascolare, ma comunque merita di essere sempre seguito in accordo con il proprio medico curante.



Ancora, un altro aspetto è quello anche più preoccupante di coloro che, memori di un loro passato sportivo, ritengono possibile tornare “in campo” senza una adeguata preparazione. Tale situazione espone a elevati rischi poiché, specie in caso di “anestesia” da tensione agonistica, è facile tendere a superare i propri limiti esponendosi a rischi anche gravi. In sintesi possiamo concludere così:

- **Sì** a un’attività fisica continua e con corretta preparazione per incrementare le proprie capacità.
- **Sì** ad attività aerobica (attività quindi a minor carico e maggior durata; sempre con una preventiva valutazione del proprio medico curante che potrà indirizzare sia allo sport più corretto e che alle sue modalità di svolgimento).
- **NO** a competizioni senza preparazione adeguata.
- **NO** a sport estremi (sia dal punto di vista dell’impegno fisico che da quello ambientale).

*\*cardiologo, consulente scientifico Qu.A.S.*