



IL CUORE E L'ATTIVITA' FISICA

La ricerca epidemiologica ha dimostrato i vantaggi di una regolare attività fisica sull'apparato cardiovascolare, sul metabolismo, sull'apparato respiratorio e su quello osteoarticolare.

di Marco Turbati *

L'attività fisica è 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:

sport di **resistenza** quali le specialità di corsa dell'atletica leggera dagli 800 metri alla maratona, marcia, nuoto, pattinaggio di velocità su ghiaccio e a rotelle, canottaggio, canoa, ciclismo su strada e fuoristrada, sci di fondo;

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), sollevamento pesi, sci alpino, ginnastica artistica, tuffi, scherma, pattinaggio artistico, arti marziali;

sport **alternati** cioè calcio, pallacanestro, pallavolo, rugby, pallamano, hockey su prato, a rotelle e su ghiaccio, pallanuoto, tennis.

Com'è intuibile, quindi, i vari sport tendono a richiedere uno sforzo, e quindi uno sviluppo sia delle masse muscolari sia degli adattamenti cardiorespiratori differenti.

Riguardo al vantaggio o ai rischi, poiché le attività sportive presentano dei rischi oltre a quelli "traumatici", studi svolti su atleti di elevato livello e su atleti di "endurance" come ad esempio i maratoneti, hanno dimostrato un "sovraccarico" cardiaco. In particolare il ventricolo destro appariva dilatato, funzionando in modo anomalo rispetto a come aveva funzionato nelle settimane precedenti la gara.

I ricercatori 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 sono tornati 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 detto "cuore da atleta" che non ha caratteristica di vera patologia, bensì di adattamento cardiovascolare, ma che comunque merita di essere sempre seguito in accordo con il proprio curante.

Altro aspetto, anche più preoccupante, è quello di coloro che memori di un passato sportivo ritengono possibile tornare "in campo" senza un'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:

SI a un'attività fisica continua e con corretta preparazione per incrementare le proprie capacità;

SI ad attività aerobica (attività quindi a minor carico e maggior durata).

Il tutto sempre con una preventiva valutazione del proprio curante che potrà indirizzare sia allo sport più corretto e che alle modalità di svolgimento.

NO a competizioni senza preparazione adeguata;

NO a sport estremi (sia dal punto di vista dell'impegno fisico che quello ambientale).