

E' nozione comune che l'attività motoria sia un cardine della salute a tutte le età.

Negli ultimi due decenni questo concetto si è affermato ed è stato ampliato nel suo significato: è stato stabilito il buon effetto del movimento nel mantenimento di un'eccellente condizione anche in soggetti che sani non sembrerebbero, come i cardiopatici (cardiopatía ischemica), i diabetici, gli arteriosclerotici in genere, gli ipertesi, i malati di patologie psichiatriche ed i soggetti che soffrono d'ansia da stress (ipertensione da stress).

Studi recentissimi evidenziano effetti positivi del movimento anche nella cosiddetta quarta età: quella dell'anziano ultra ottantenne.

Gli effetti fisiologici del movimento si esplicano ovviamente a livello di tutto l'apparato muscolo scheletrico con un aumento della capacità aerobica, della resistenza alla fatica, della forza e dell'articolarietà (capacità di mantenere un'efficace escursione articolare).

Oltre a questi effetti, facili da intuire, ve ne sono altri, sempre strettamente correlati, anche se meno direttamente percepibili:

- l'aumentata riserva pulsatoria cardiaca (riduzione della frequenza cardiaca di base)
- l'aumentata ventilazione polmonare
- la riduzione del peso corporeo (controllo del sovrappeso)
- la riduzione della pressione arteriosa sia sistolica che diastolica
- il miglioramento del metabolismo glucidico (rientro di stati latenti d'intolleranza glucidica).

Rimangono infine da considerare gli effetti del movimento sul Sistema nervoso centrale, che si esplicano con il mantenimento nel tempo d'adeguate abitudini motorie:

- incremento graduale delle capacità coordinative e, per la quarta età prevenzione del loro decadimento
- incremento della velocità di risposta a stimoli improvvisi o prevenzione del suo decadimento
- miglioramento o prevenzione del decadimento dell'equilibrio.

Esiste infine, tutt'altro che da sottovalutare, un effetto sullo stato dell'umore.

Il movimento di tipo aerobico ha effetti potenti sul cervello nella produzione di endorfine, con tutti gli effetti farmacologici correlati: euforia, senso di potenza, benessere e ottimismo.

La sedentarietà è un'invenzione recente dell'umanità: era, infatti, sconosciuta prima del XX° secolo. Peraltro non è diffusa in tutti i popoli, essendone privilegiati quelli ad economia evoluta.

Essa si associa tipicamente ad una ricca serie di patologie definite "del benessere".

La sedentarietà è un fenomeno complesso che contempla il tipo di attività lavorativa ed i comportamenti sociali e familiari.

Per un lungo periodo del XX° secolo non fare sforzi fisici, né lavorativi, né di altro genere apparteneva al mito dell'uomo di successo moderno e dell'élite industriale, dello spettacolo e della cultura: il tutto condito dall'uso-abuso di superalcolici e dall'abitudine al fumo.

Non ci volle molto a intuire che questa strada non portava lontano.

Dagli studi di fisiologia realizzati sui candidati alle missioni spaziali degli anni '60, risultò evidente e indiscutibile che le abitudini sedentarie peggioravano tutti i tipi di rendimento, da quello scolastico a quello lavorativo, dalle performance sessuali a quelle fisiche in generale, da quelle intellettive a quelle digestive e così via.

Per quanto strano possa sembrare, a tutt'oggi la stragrande maggioranza delle informazioni che riguardano il mantenimento della salute sono pochissimo diffuse tra i cittadini e rimangono ancora limitate ai medici ed agli specialisti.

Particolarmente grave è la carenza quando si consideri il movimento e lo sport. Larghe fasce della popolazione ancora non sa e né immagina, quanto sia importante l'attività motoria per il mantenimento della salute e la prevenzione delle patologie del benessere.

Per questi motivi è stato inventato il convegno **Sport è Salute**: dare l'opportunità a tutti gli operatori del territorio di fare il punto sullo sport e la salute, in modo che essi possano poi trasmettere le informazioni a tutti i cittadini.

I medici di base, i pediatri ed i medici sportivi sono coinvolti in prima persona nei programmi di prevenzione della malattia e di promozione della salute.

Gli insegnanti di educazione fisica e di scienze motorie sono in contatto con i ragazzi nella fase più importante del loro sviluppo.

I tecnici delle società sportive (nella stragrande maggioranza "volontari" a tutti gli effetti), sono capillarmente diffusi su tutto il territorio italiano, secondo una peculiarità unica nel mondo.

I politici, gli amministratori, le aziende sanitarie, la scuola, sono responsabili dei programmi di sviluppo dello sport, di prevenzione e di educazione: potenzialmente in grado di influenzare positivamente la vita di ogni persona.

Ci aspettiamo che tutto quest'impegno si concreti in una sempre maggiore conoscenza e consapevolezza dei benefici dell'attività motoria, e quindi in un aumento degli atleti di tutte le età.

Sarà un lungo cammino: facciamo il primo passo.

Dr. Daniele Beretta  
Specialista in Medicina dello Sport  
Libero professionista