

LE VACANZE DELLO SPORT

D'estate c'è chi approfitta del tempo libero per riposare e chi per affrontare nuove sfide e attività. Le dritte per non incorrere in infortuni e divertirsi

di **Pompeo D'Ambrosio**
medico sportivo, cardiologo,
preparatore di atleti



Chi ha detto che in vacanza è necessario cambiare le proprie abitudini?

Se durante il corso dell'anno non si svolge alcuna attività fisica, non è certo che, all'improvviso, si possano cambiare le regole del gioco solo per ossequiare un compiacente medico o per dimostrare di aver gradito il regalo appena ricevuto, vale a dire uno sgargiante completo da corsa o una nuova racchetta da tennis. L'unica giustificazione valida potrebbe essere che, nel periodo delle ferie, si ha a disposizione una quantità di tempo illimitata, da utilizzare a proprio piacimento. Già, ma allora perché sprecare tutto questo tempo per fare cose che negli altri mesi dell'anno non si pensa nemmeno lontanamente possano esistere?

Pertanto siamo assolutamente dalla parte di chi smette di guardare l'orologio la mattina presto perché non deve andare al lavoro, o di chi fa le ore piccole per andare in discoteca o comunque in un locale notturno. Però, anche in questo caso, si ha un ribaltamento delle condizioni di base, cioè delle abitudini che si seguono nella vita quotidiana. Allora, se si accettano cambiamenti in un senso, perché non assecondare anche chi vuole ribaltare queste regole nell'altro? Cerchiamo di stabilire una linea di condotta, ma a patto di considerare il periodo di vacanza non come una sorta di tana liberi tutti, bensì come un momento educativo in cui si impara ad apprezzare ciò che di diverso concede la vita.

Più tempo a disposizione

Una premessa: questo periodo è molto limitato, perciò non si può

né si deve inventare nulla di particolarmente diverso nel campo delle attività fisiche. Una eccezione potrebbe essere rappresentata da quei casi in cui prevale una sedentarietà assoluta: trovare un qualcosa che attiri e stimoli l'attenzione dell'individuo può essere di valido aiuto, per permettere di creare un interesse che sarà poi uno stimolo a proseguire una volta tornati a casa.

CAMMINANDO PER UN'ORA SI CONSUMANO CALORIE E SI PRODUCONO ENDORFINE, CHE COMBATTONO LA SENSAZIONE DI FATICA

”

Scendendo nel pratico: no a corsi di vela se si abita in città distanti dall'acqua (intesa in senso generale), mentre invece totale appoggio va riservato ad attività nuove ma pur sempre "riproducibili" e praticabili in ogni dove: padel, corsa, ciclismo e via dicendo. Non bisogna trascurare il fascino che può riscuotere un'attività apparentemente semplice, ma mai banale, come la camminata. Quando si è in vacanza, come si accennava ironicamente all'inizio dell'articolo, non si ha il vincolo del tempo, camminare alla scoperta di percorsi nuovi o più semplicemente per raggiungere una meta rappresenta un obiettivo gradevole e privo di controindicazioni. I vantaggi più immediati sono, oltre al divertimento, un consumo calorico che consente di avvicinarsi alla tavola con meno restrizioni e un benessere interiore basato, nel caso di uno sforzo prolungato per

almeno un'ora, sulla produzione di endorfine. Ne abbiamo parlato molte volte, ma è un aspetto non trascurabile: l'organismo, nel caso di un'attività continuativa e di un certo impegno, produce delle sostanze chiamate endorfine, una sorta di oppioidi naturali che hanno lo scopo di combattere la sensazione dolorosa della fatica e di prolungare perciò la capacità prestativa. Questo meccanismo è

così efficiente che dopo qualche tempo si genera addirittura una sorta di dipendenza, forte al punto che, se non si continua regolarmente con l'attività, compare una specie di crisi di astinenza. Provare per credere.

Nordic walking, nuoto e... spiaggia

La camminata deve essere energica, non al ritmo di una passeggiata, e un ulteriore aiuto per aumentarne l'efficacia può essere dato dall'uso di bastoncini per aumentare la spinta e coinvolgere nell'esercizio anche i muscoli delle braccia. A questo punto, abbiamo introdotto il concetto di *Nordic walking*, una specialità che viene dai Paesi del nord e che sta prendendo sempre più piede anche in Italia. È di facile esecuzione per chiunque, ma, per iniziare, è meglio farsi insegnare la modalità della spinta delle braccia tramite



“ LA PIACEVOLE SENSAZIONE DI PEDALARE ALL'ARIA APERTA

i bastoncini da un maestro, per imparare al meglio la tecnica. Naturalmente c'è spazio, come si diceva all'inizio, anche per altre divagazioni sportive. In questo senso la vacanza è utile per abbinare tra loro diverse discipline, in una sorta di allenamento incrociato, quello che una volta veniva definito “cross training”. In questo modo, si evita il rischio della noia provocata dalla singola attività e contemporaneamente si creano degli adattamenti multipli, a livello muscolare, provocati dai diversi sport. Non è necessario un ordine preciso, che in ogni caso è dettato dal luogo in cui ci si trova.

Al mare, ad esempio, va bene alternare nuoto, camminata/corsa, tennis e giochi da spiaggia. Va però posta particolare attenzione sulla stanchezza muscolare provocata dai salti e dagli scatti effettuati sulla sabbia morbida, che, ancorché invitante, sollecita molto polpacci e cosce, con il rischio di infortuni. Non bisogna esagerare e capire gli eventuali campanelli di allarme che il corpo invia.

Il turismo “urbano”

In una situazione diversa, in montagna, la scelta deve ricadere su camminate di buon passo alter-

nate a gite in bicicletta ed eventualmente a corse. La corsa deve essere affrontata con cautela per gli stessi motivi ricordati a proposito delle attività in spiaggia. Diverso è il concetto nel caso in cui si faccia turismo “urbano”, cioè visitando città e luoghi che prevedono lunghe camminate a piedi. Iniziare la giornata con una corsa (per chi è abituato a questa attività, naturalmente) rappresenta un ottimo modo per scoprire zone non necessariamente turistiche, mentre farlo a fine giornata potrebbe rappresentare un rimedio per eliminare la stanchezza muscolare legata alle estenuanti code per visitare musei o inconvenienti simili. Un suggerimento per chi non vuole rinunciare in ogni caso ad un'attività più specifica potrebbe essere quello di scegliere, al momento della prenotazione, hotel dotati di un centro fitness o comunque di una palestra; spesso queste strutture sono aperte addirittura 24 ore al giorno e gli utenti ne possono usufruire senza oltretutto condizionare negli orari i compagni di viaggio, soprattutto se dedicati all'ozio. La possibilità di svolgere attività fisica in vacanza è valida naturalmente anche per chi non si allontana dalla propria residenza: a maggior ragione il tempo a disposizione è ancora di più, e in questo caso è anzi possibile cimentarsi in esperimenti sportivi che durante l'anno, alle prese con una vita lavorativa e familiare che non lasciano scampo, sarebbero impossibili.

Cross-Fit, novità da provare

Suggerisco, per chi non svolge abitualmente un'attività fisica

ben definita, di avventurarsi nel Cross-Fit, una sorta di attività mista che sta prendendo piede in palestra, basata sulla varietà degli stimoli che caratterizzano una seduta. Il suo fondatore, l'americano Greg Glassman, suggeriva, testualmente, "di allenarsi con i metodi di sollevamento principali, imparando nel contempo i principi della ginnastica ed esercitandosi con corsa, nuoto, bicicletta e vogatore. Tutto ciò combinato secondo la propria creatività, con lo scopo pertanto di combattere la routine quotidiana dell'esercizio, effettuando sedute brevi e ad alta intensità, per 5-6 giorni a settimana".

Questo il succo dell'allenamento, che, naturalmente, va adatta-

to alle esigenze legate al tempo, all'abilità, all'età e alle condizioni di salute e fisiche del praticante. Si tratta di un impegno sportivo particolarmente interessante a mio avviso, con l'unica (ma fondamentale) incertezza legata all'istruttore o, meglio, alla sua competenza e alla capacità di coinvolgere le persone. Se, come spesso accade, il maestro è all'altezza della situazione, il Cross-Fit rappresenta l'ancora di salvezza per chi si annoia, trova scuse di ogni tipo, ma nel contempo è alla ricerca di nuove sensazioni, sportive e non, che gli diano lo stesso appagamento che un uomo di cultura letteraria ricerca in una raffinatissima biblioteca o in una libreria gestita da appassionati del settore. ■



teva



Teva per te

Nuove confezioni
che cambiano
per le tue esigenze.



Grazie all'ascolto di pazienti come te, Teva ha migliorato **la grafica delle confezioni** dei propri medicinali per renderla ancora più chiara e completa. Il nome del prodotto, il dosaggio, il pittogramma e lo spazio dedicato agli appunti sul retro*, possono aiutare ad assumere i medicinali in modo ancora più corretto e consapevole.

* Disponibile in base alla dimensione della confezione

La nostra esperienza per la tua salute.

tevaItalia.it

