



la parola

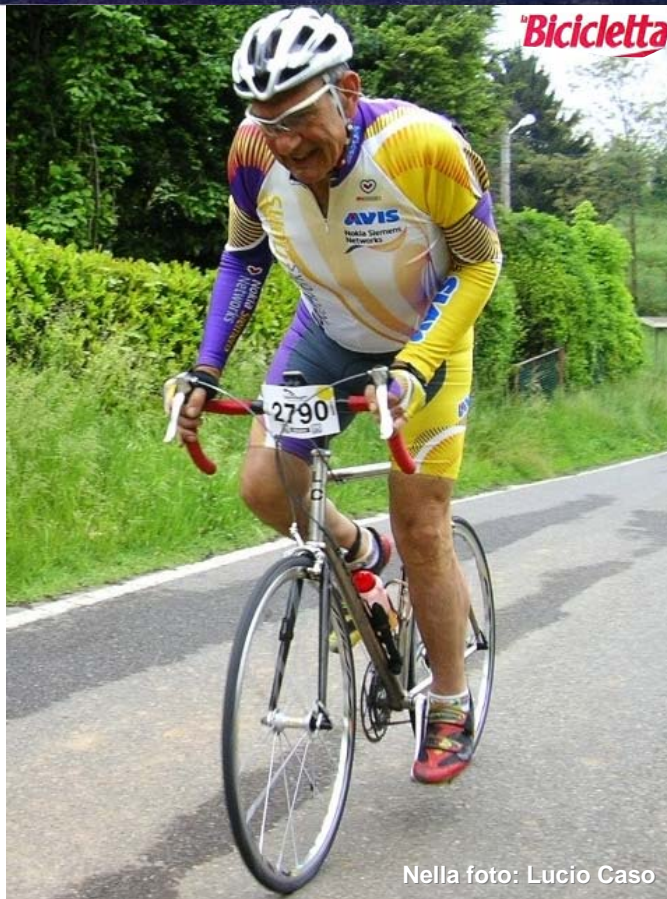
ANALISI, CONSIGLI E INDICAZIONI PER UN OTTIMALE STATO DI SALUTE SPORTIVA.

al MEDICO sportivo

di E. Scarpellini

LO SPORT migliora

L'esercizio fisico regolare e ben praticato svolge un'azione benefica su molte delle più importanti funzioni biologiche minacciate dall'invecchiamento naturale del corpo umano. Tra le tante discipline idonee, il ciclismo risponde al meglio a questa esigenza.



Nella foto: Lucio Caso

Oggi si assiste a un continuo aumento del numero di soggetti in età media e avanzata praticanti attività fisiche e sportive.

I motivi, nell'attuale stato sociale, che spingono uomini e donne a scoprire o riscoprire lo sport attivo sono differenti: ricreativo, igienico-salutare e, sempre più spesso, agonistico.

Le implicazioni di questo fenomeno, sul piano medico generale e più strettamente medico sportivo, sono importanti. È ormai ampiamente dimostrato che l'esercizio fisico sistematico costi-

tuisce un presupposto fondamentale per la conservazione di un'adeguata efficienza dell'organismo nella sua interezza e dell'apparato circolatorio in particolare. Esso svolge un ruolo significativo nella prevenzione delle cardiovascolopatie degenerative, in particolare della malattia coronaria, notoriamente legate,

L'esercizio fisico regolare svolge una AZIONE PREVENTIVA IN ALCUNE MALATTIE DELL'ETÀ AVANZATA.

per la loro insorgenza, a condizioni quali l'obesità, le alterazioni dei grassi nel sangue, l'abitudine al fumo di sigaretta, ovvero tutte quelle situazioni legate a una condizione di sedentarietà. È fuori di dubbio, quindi, che

l'attività fisica comporta un miglioramento della qualità della vita particolarmente evidente nei soggetti in età più avanzata, in considerazione dei suoi effetti positivi sul piano psicologico individuale e collettivo, considerando che essa comporta quasi automaticamente l'adozione di uno stile e di abitudini igieniche senz'altro più salutari.

La diffusione della pratica sportiva nella popolazione in età avanzata è giudicata positiva, anche se pone ai medici dello sport numerose problematiche.

L'ETÀ NELLA SCELTA DELLO SPORT

Solitamente, alcuni sport possono essere praticati per tutta la vita, ma per la mag-

gioranza delle discipline sportive giunge presto l'età nella quale è bene cambiare attività. Questo non è dovuto solamente all'inevitabile riduzione delle prestazioni che si ha con l'età, ma, in molti casi, alla possibilità che alcuni sport, del tutto innocui per giovani atleti, possono diventare pericolosi per le persone più grandi e, addirittura, anche per i trentenni. È importante citare un aforisma secondo cui l'uomo, in base a come sono strutturati i suoi organi, «nasce fondista e dovrebbe morire da fondista». Questa considerazione vuole significare che tutte le attività "di fondo" (ovvero fisiologicamente definibili aerobiche), purché giustamente dosate in rapporto all'età dei praticanti pos- ▶

sono essere praticate per tutta la vita. La situazione è differente per gli sport nei quali la forza muscolare viene accoppiata a grande destrezza e coordinazione muscolare, come, per esempio, la ginnastica artistica agonistica e i tuffi acrobatici.

Nei praticanti questi sport, non solamente le prestazioni atletiche scadono con il passare degli anni (prima nello stile, poi nella difficoltà di esecuzione degli esercizi), ma il loro apparato cardiocircolatorio e il sistema locomotore (ossa, articolazioni e muscoli) saranno sottoposti a stress che, se perfettamente tollerabili in un organismo giovane, si dimostrano estremamente pericolosi quando l'età, anche se ancora non avanzata, comporta uno scadimento di quelle qualità fisiche specifiche alle quali si devono queste peculiari prestazioni.

La stessa situazione si verifica per sport estremamente diffusi, giustamente ritenuti ricreativi, ma che richiedono un'opportuna monitoraggio dello stato clinico e fisico dei praticanti, come il calcio, il calcio a cinque, il tennis e lo squash (estremamente impegnativo in un'ottica cardiocircolatoria).

Nell'ambito di ulteriori sport amatoriali, anche la pallacanestro, la pallavolo, la pallamano, l'hockey e tutti gli sport

GLI EFFETTI METABOLICI

Tra la terza e la sesta decade di vita si assiste a un aumento del contenuto plasmatico di lipidi e, in particolare, di lipoproteine a bassa densità (Ldl, il "colesterolo cattivo"), colesterolo totale e trigliceridi, mentre il rapporto tra lipoproteine ad alta densità (Hdl, il "colesterolo buono") diminuisce del 30-50 per cento. A queste modificazioni si associano spesso una intolleranza al glucosio e un aumento del tasso ematico di insulina. La pratica regolare di una attività fisico-sportiva, specie di tipo aerobico, è in grado di incidere favorevolmente su tutti questi fattori di rischio, inducendo, tra l'altro, un aumento delle Hdl e una diminuzione delle Ldl, dei trigliceridi e del colesterolo.

Inoltre, questa sembra influire positivamente anche sull'equilibrio coagulativo, incrementando l'attività fibrinolitica del sangue e riducendo la possibilità di formazione di grumi sanguigni in grado di ostruire le arterie, in particolare coronariche e cerebrali. Infine, l'esercizio fisico svolge una azione benefica su altre importanti funzioni biologiche minacciate dall'invecchiamento, quale, per esempio, il metabolismo del tessuto osseo, prevenendo o limitando l'osteoporosi e le funzioni intestinali.

Alcuni autori hanno addirittura dimostrato che esso, se praticato con regolarità, potenzierebbe l'attività delle cellule "natural killer", favorendo una azione di difesa sulle cellule tumorali.

L'età biologica va DISTINTA DALL'ETÀ ANAGRAFICA: LA PRIMA può essere più "giovane" della seconda.

di squadra che si eseguono con la palla, pur se meno diffusi fra gli atleti master, comportano simili problematiche.

Assai diversa la situazione negli sport aerobici, come il ciclismo su strada, la maratona e lo sci di fondo, dove l'attività comporta una sollecitazione non massimale del cuore e della circolazione, un impegno muscolare e osteoarticolare moderato, senza eccessive variazioni di ritmo e, quindi, senza negativi incrementi della pressione arteriosa o delle forze che agiscono sul sistema locomotore.

ACCERTAMENTI INDISPENSABILI

Quando si parla di età, è indispensabile distinguere l'età anagrafica dalla età biologica.

Se, come sottolineato, è indubbiamente vero che tutte le qualità fisiche tendono a un decremento con il passare degli anni e che alcune forme di patologia sono più frequenti in età avanzata, è altrettanto vero che un sessantenne sano, che abbia sempre

praticato attività fisica e condotto un salutare stile di vita, può essere, in termini di fitness e di prestazioni fisiche, molto più "giovane" di un soggetto con vent'anni di meno ma sedentario, fumatore e in soprappeso.

È importante, quindi, in ottica medica, quando si valuta l'idoneità alla pratica sportiva di una persona avanti con gli anni, così come quando si esprime un giudizio sull'intensità, sulla durata e sulla frequenza dello sforzo fisico da praticare, non limitarsi a considerazioni dettate solo dal numero degli anni, ma acquisire un quadro clinico e funzionale del soggetto quanto più preciso possibile, tenendo conto che l'età non è mai di per sé, un motivo per non praticare sport.

Nell'atleta over cinquanta, tanto più se precedentemente sedentario, la valutazione medica, a prescindere se finalizzata all'idoneità agonistica o semplicemente a un controllo periodico dello stato di salute, deve essere particolarmente approfondita e includere i seguenti elementi:

1. Una anamnesi medica completa, comprendente la storia sanitaria personale e familiare nonché l'indagine sulle abitudini di vita riguardanti la salute, quali il fumo, l'alimentazione e l'esercizio fisico;
2. un esame obiettivo, con particolare riguardo alla identificazione di sintomi di natura cardiopolmonare (auscultazione cardiaca e polmonare, palpazione di fegato e milza, manovre atte ad evidenziare un'eventuale dolorabilità renale); ▶

CICLISMO A OGNI ETÀ.

Il ciclismo, specie se inteso come attività di fondo, è uno degli sport maggiormente utili a mantenere sano il proprio fisico, anche in età avanzata.

LO SPORT È PER TUTTI.

L'età, di per sé, non è un elemento di valutazione per la pratica dello sport, in quanto esistono molte attività utili, non faticose e, addirittura, consigliabili alle persone non più giovanissime.



Nella foto: Marco Giovanni Arosio

Il ciclista over 50 deve intendere LA BICICLETTA COME UN mezzo per stare bene.



la parola
al **MEDICO sportivo**

LO SPORT migliora

3. misurazione delle pressioni sistolica e distolica a riposo;
4. analisi del sangue completa;
5. esame spirometrico approfondito;
6. esame elettrocardiografico a riposo;
7. prova da sforzo massimale al cicloergometro con continuo monitoraggio, elettrocardiografico e della pressione arteriosa.

Questa indagine diagnostica è della massima importanza nell'atleta non più giovane, in quanto permette di valutare il comportamento dell'apparato cardiocircolatorio durante l'effettuazione dello sforzo e non solamente prima e dopo, come nella prova da sforzo classica.

L'esito positivo di questi accertamenti permette al ciclista di qualsiasi età di praticare in sicurezza il suo sport, sia a livello amatoriale sia agonistico. Occorre anche accennare al fatto che eventuali patologie che

risultassero alla visita (ipertensione, ipercolesterolemia e anche disturbi cardiaci di tipo ischemico cardiaco) non controindicano la pratica di attività fisica, che può anzi, indurre notevoli miglioramenti: in questo caso, però, è necessario parlare di "sport-terapia" (pertanto praticata sotto controllo medico e, eventualmente, in strutture idonee) e non più di attività sportiva.

IL CICLISTA "MASTER"

Se condizione imprescindibile, nell'atleta non più giovane, è l'assenza di controindicazioni cliniche, risulta importante anche la scelta dello sport, il ciclista over cinquanta pratica una disciplina che si adatta alle modificazioni organiche che accompagnano l'età. Il ciclismo in età avanzata deve essere interpretato come sport di fondo, in quanto come tale non comporta



Sopra: Luigi Cambiaghi e Vincenzo Pollastri sulla pista di Muggiò

SEMPRE DI PIÙ

Attualmente, in atleti non più giovani, oltre all'attività fisica intesa come forma di fitness, anche le competizioni agonistiche hanno una notevole diffusione.

Quest'ultimo aspetto sta assumendo dimensioni organizzative e connotati tecnici notevoli: nei Campionati Mondiali Master tenutesi a Roma nel 1985, ben 340 atleti di età compresa tra i 40 e i 70 anni hanno partecipato alla gara dei 100 metri piani di atletica leggera e addirittura oltre 600, tra i 40 e gli 80 anni, alla gara della maratona.

Altri esempi sono rappresentati dalle gare ciclistiche di granfondo o competizioni sciistiche quali la "Marcialonga".

D'altra parte, sempre più frequenti sono gli esempi di longevità sportiva in discipline anche molto impegnative come il basket professionistico, il calcio e il tennis, con campioni che continuano a competere alla pari con i loro colleghi più giovani ben oltre i 40 anni di età.

una sollecitazione massimale del cuore e della circolazione, determina un impegno muscolare non intenso, senza brusche variazioni di ritmo e, quindi, senza indesiderati e, potenzialmente, pericolosi incrementi della pressione arteriosa o delle forze che agiscono sul sistema locomotore, cioè le ossa, le articolazioni e i muscoli.

Proprio l'intensità dello sforzo, molto più della frequenza e della durata dell'attività, rappresenta uno stress cardiocircolatorio che, con l'avanzare dell'età, bisogna tenere sotto controllo.

Esistono diverse ricerche che riportano le frequenze cardiache consigliate (in percentuale della frequenza cardiaca massima teorica, ovvero 220-età in anni) da mantenere e da non superare, che però hanno un valore solo indicativo.

Bisogna ricordare, infatti, come il calcolo della frequenza cardiaca massima teorica abbia un margine di variabilità sul singolo individuo notevole (fino a 10 battiti al minuto in più o in meno).

La misura del consumo di ossigeno è un indice di in-

tensità dello sforzo molto più attendibile della frequenza cardiaca, così come l'anzianità di pratica sportiva e l'abitudine o meno all'esercizio fisico sin dalla gioventù rendono impos-

sibile generalizzare un parametro individuale come quello della frequenza cardiaca.

È molto più utile sensibilizzare il ciclista over cinquanta sul fatto che è opportuno interpretare la bicicletta come attività aerobica:

fare precedere all'uscita in bicicletta un opportuno riscaldamento che faccia aumentare la frequenza cardiaca in modo regolare e progressivo; cercare, durante l'uscita, di mantenere una frequenza cardiaca costante evitando violente variazioni di ritmo (nell'affrontare dislivelli od ostacoli, è anche opportuno aumentare l'intensità in progressione piuttosto che "a strappi"); non arrestare improvvisamente l'attività fisica, ma effettuare un progressivo defaticamento a ritmo blando. ■

Attività
sportive
come

IL CICLISMO
PREVENGONO
E LIMITANO
MALATTIE COME
l'osteoporosi.

BIBLIOGRAFIA

Paolo Zeppilli
Cardiologia dello Sport
C.E.S.I., Roma.