



FEDER SALUS

Federazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici

Contributo Professor Pierluigi Gargiulo

Università di Roma Tor Vergata
Facoltà di Medicina e Chirurgia
Istituto di Scienze Motorie
Board Ass.ne Scient. A.L.B.A.

Movimento e benessere "Il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione e nell'equilibrio psico-fisico"

L'espressione del movimento rappresenta da sempre il segno caratteristico delle specie animali, e di quelle viventi in generale. Ad esso è ascritto da sempre il significato stesso della vita e della sopravvivenza. L'Uomo, in quanto espressione biologica più compiuta e definita, destina al moto finalità anche sottili e motivate. L'incapacità all'azione si tramuta, al contrario, in una prospettiva di malattia, o deterioramento o francamente in un quadro di depressione e impoverimento psico-fisico. Solo lo spostamento o l'arruolamento dei gruppi muscolari in una definizione dinamica, restituisce anche all'uomo moderno la sua strutturazione più antica e più sana. Paradossalmente, soprattutto nelle società occidentali, ci si è forniti di una serie di strumenti (automobili, motocicli, ascensori, scale mobili, ecc.) mirati a ridurre le possibilità di movimento. Se si aggiunge che lo stress lavorativo penalizza una delle più grandi ricchezze che l'Uomo possiede, ma che trascura con deplorabile superficialità, ed è il Tempo, si realizza immediatamente la visione contemporanea di società pigre, stressate, ed obese. Con tutto il corollario di malattie e disordini che questo comporta. Se si ritorna molto indietro nel tempo, ci si accorge che per accaparrarsi un pezzetto di carne o un frutto appena nutriente i nostri progenitori dell'età arcaica cacciavano e correvano per settimane. La vita media dell'epoca era straordinariamente bassa a causa del freddo, della fame e delle malattie infettive. Quel meccanismo, prodotto dall'equilibrio fra le scarse quantità di cibo e il gran movimento per procacciarlo, è rimasto pressoché intatto nel nostro patrimonio genetico. Il desiderio di cibo è invariato, ma il movimento è andato notevolmente declinando. Dal punto di vista evolutivo, milioni di anni si tramutano in scatti irrilevanti. Per l'Uomo, senza alcun dubbio, la dipendenza dal benessere evocato dall'attività corporea, rimane ancora oggi fondamentale invariata, ma ancora più grave è il malessere prodotto dal surplus alimentare e dalla riduzione del moto. A conferma di questo, è interessante notare, che, in epoche successive, gli uomini hanno dedicato molto del loro tempo a forme di attività motorie (addestramento militare, gare sportive, palestra, terme, giochi, tornei, danze...) nelle quali, pur con finalità diverse, corpo e movimento realizzavano un'espressione compiuta e congiunta straordinaria. Di acquisizione recente è però la consapevolezza scientifica che questo esercizio, se effettuato regolarmente, non solo favorisce una migliore funzionalità dei nostri apparati, ma incide in modo significativo sulla qualità di vita e sullo stato di salute. La maggiore sensazione di benessere si avverte soprattutto a livello umorale e psicologico. Al contrario, la sedentarietà è considerata, a tutti gli effetti e, in relazione a risultati di studi e ricerche pubblicate a livello internazionale, come un rilevante fattore di rischio per l'insorgenza di patologie importanti e per la conseguente incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta. La risorsa " movimento e benessere" trae linfa da molte osservazioni e deduzioni cliniche: da un aumento della tolleranza all'insulina a una riduzione delle capacità

lipogenetiche dello stesso ormone, da un evidente effetto vasodilatativo a un sensibile aumento di endorfine e serotonina. Nonostante l'attività fisica svolga un ruolo di primaria importanza per il benessere (studio [DOXA 2004 per Federalimentare](#)) i livelli minimi di movimento raccomandati sono lontani da quelli comunemente praticati: la continuità dovrebbe essere in quest'ambito lo stile di vita abituale. La vera difficoltà, inoltre, si realizza nel momento in cui si decide di trasferire questo messaggio verificando che a monte esiste da sempre un problema di comunicazione per quel che concerne questi argomenti. Si aggiunga che i messaggi mediatici dominanti (televisione e giornali) sono più o meno equamente divisi tra consigli e spinte a dover dimagrire e a volersi muovere (palestre, attrezzi ginnici, creme, diete, massaggi, centri estetici, pillole magiche, pozioni meravigliose, ecc.) e indicazioni e suggerimenti diretti nel senso opposto (poltrone, letti, comodità, automobili, assunzione di cibo sotto varie forme e specie: biscotti, gelati, precotti, ristoranti, soft drinks, hamburger, snacks, ecc.).

Se il perno centrale sul quale ruota ogni progetto preventivo di salute è sempre (e senza ombra di dubbio) l'attività motoria, è molto importante individuare l'eventuale carenza dinamica. E si badi bene che la " questa riabilitazione motoria ", coinvolge sia l'atleta agonista, sia l'amatore, e persino il soggetto reduce, per esempio, da un accidente ischemico.

Per quel che concerne la pratica di un'attività fisica non è necessario affidarsi a un training eccessivo o l'effettuazione di allenamenti impegnativi; andrebbe introdotta più semplicemente (e questo è realmente alla portata di tutti), un'attività moderata, purché quest'ultima effettuata con costanza e serietà. Il semplice camminare (il walking degli autori anglosassoni) può corrispondere a quest'esigenza di attività fisica minimale, perfettamente inseribile nel contesto quotidiano. E senza alcun onere di carattere economico.

Piccoli segreti quotidiani? Fare sempre le scale a piedi, anche piano, ma meglio in salita. Parcheggiare l'auto almeno 800 metri di distanza dal luogo di arrivo (e questo col caos dei parcheggi, al giorno d'oggi, non è molto difficile!)

Per i giovani, primaria e decisiva appare l'azione educativa della famiglia e delle scuole: si dovrebbe sempre puntare su questo tipo di attività fisica per strutturare nei ragazzi l'abitudine al movimento. La scuola, inoltre, potrebbe organizzare percorsi didattici appositamente costruiti per il raggiungimento delle medesime finalità. Ma anche nelle fabbriche, negli uffici, negli ospedali, deve emergere un orientamento che indirizzi verso la cultura del movimento, con percorsi attrezzati e spazi dedicati.

Il risparmio sanitario in termini socio-economici in tempi medio-lunghi sarebbe, fra l'altro, considerevole.

È sufficiente camminare per almeno 30-40 minuti al giorno, di buon passo, per "bruciare" le calorie in eccesso e attivare meccanismi di adattamento cardiovascolari interessanti. A seconda delle età e delle opportunità possono essere considerate attività fisica anche un lavoro dinamico o il gioco, la possibilità di svolgere, in alcuni momenti della giornata, semplici esercizi di mobilitazione o di allungamento (stretching)... esempi non mancano: giardinaggio, lavoretti in casa, spostarsi a piedi quando non sia assolutamente necessario l'uso dell'auto o dei mezzi pubblici. Il ballo, la danza ben compendiano l'esigenza del movimento con l'esperienza ludica: questa pratica può essere interpretato a tutte l'età e con piena soddisfazione. Certo, andare in palestra è importante, ma tenendo sempre bene a mente che dedicare un'ora o due alla settimana alla frequenza di un corso di ginnastica e poi vivere da sedentari per il resto della settimana, non rappresenta uno stimolo adeguato né sufficiente per adottare un corretto stile di vita. Con 30-40 minuti di passeggiata quotidiana si potrebbero consumare non meno di 150-220 kcal. Questo consumo minimo, in realtà, traduce un ottimo motore di ossidazione iniziale dei grassi e s'inserisce in una percezione di autostima del sé necessaria per impedire un accumulo di calorie. Il movimento, inoltre, incide positivamente sui fattori che determinano stress, ansia, depressione, allentando tensioni o riducendo stati di astenia che incidono negativamente sulla visione della vita. Non si trascuri inoltre un altro parametro di fondamentale importanza: il movimento assume un carattere di socializzazione, rilassamento e svago. Il piacere, spesso condiviso, è, infatti, per molti una componente rilevante della motivazione alla pratica motoria. Riesaminando le problematiche di

prevenzione cardiovascolare, l'attività fisica contribuisce non poco al consumo energetico riducendo i rischi derivanti dalle possibili patologie collegate al sovrappeso; certamente i suoi benefici effetti vanno ben oltre, perché si riflettono su tutte le funzioni del nostro organismo e sulla maggiore efficacia di tutti gli apparati. Conviene, infatti, rimarcare che le capacità di "adattamento" in caso di prolungata inattività, realizzano un marcato deterioramento di tutta una serie di funzioni, mentre effettuare movimento regolare inserisce sistemi di protezione talmente sofisticato ed efficaci da svilupparne sempre di più risorse e capacità.

IL MOVIMENTO FA BENE. PERCHÉ:

- 1) Consente di bruciare calorie in eccesso e, quindi, di mantenere il peso-forma o di perdere peso. Aiuta cioè prevenire l'obesità e il sovrappeso
- 2) Stimola la respirazione: il movimento della cassa toracica e rappresenta una sorta di massaggio per gli organi interni (fegato, reni, stomaco, intestino e vescica)
- 3) Previene l'osteoporosi: l'azione muscolare stimola la produzione di matrice ossea, importante per aumentare la resistenza e ridurre i rischi di fratture
- 4) Stimola la circolazione arteriosa e venosa
- 5) Previene l'insorgenza di malattie dell'apparato cardiocircolatorio
- 6) Stimola e protegge sia il sistema immunitario sia il sistema endocrino
- 7) Riduce i livelli di colesterolo, in particolare l'LDL
- 8) Aiuta a ridurre il livello della pressione arteriosa e la frequenza cardiaca
- 9) Aumenta l'eliminazione dei radicali liberi

COME FARE MOVIMENTO IN MANIERA SEMPLICE ED EFFICACE ?

- 1) Camminare ogni giorno regolarmente: riequilibra la bilancia alimentazione-movimento
- 2) Per aumentare i benefici della camminata aumentare progressivamente la durata
- 3) Per implementare i benefici della "camminata" aumentare progressivamente l'andatura: prima lentamente poi con maggior scioltezza
- 4) Usare calzature che avvolgano bene il piede, comode, con una suola elastica per attutire il contatto del tallone al suolo
- 5) Appoggiare prima il calcagno, spostare l'appoggio sulla parte laterale, spingere sull'avampiede in direzione dell'alluce
- 6) Scegliere percorsi in ambienti poco inquinati
- 7) Controllare la postura e la respirazione
- 8 Provvedere a una buona idratazione e a un'alimentazione sana e leggera

FEDER SALUS

Sede legale: Via Britannia, 54 – 00183 Roma. P. IVA 05768401001
 Segreteria operativa: P.le Don L. Sturzo-00144 Roma - Tel. 06 / 54221967 Fax 06 /54283278