



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE CUORE-VITA

Via N. Bonaparte, 45 - 47890 SAN MARINO

Tel. fax 0549-991011 - Cell. 3357330499 e-mail: info@cuore-vita.sm // www.Cuore-Vita.sm



ATTIVITÀ FISICA: L'UNICA MEDICINA CHE FA DAVVERO BENE!

PRESCRIZIONI PER L'USO

“Camminare è la miglior medicina” (Ippocrate)

La pratica di una attività fisica è benefica per la salute dell'uomo e può, in alcune patologie, essere usata come terapia; non esiste infatti, secondo il gerontologo statunitense Bortz, farmaco più efficace per la salute di un programma a lungo termine di esercizio fisico. Essere attivi è alla base della “giovinezza interiore” e ci porta ad imparare a controllare i processi di invecchiamento.

Molti studi scientifici hanno fornito evidenze significative sulla possibilità di migliorare le prestazioni fisiche e di ridurre la morbilità (frequenza della malattia nella popolazione) e la mortalità cardiovascolare. E' stata anche dimostrata una riduzione di malattie croniche come l'obesità, l'osteoporosi, il diabete e le neoplasie.

Possiamo quindi dire che i benefici apportati da una attività fisica costante e continuativa possono essere sintetizzati in:

- **diminuzione della pressione arteriosa media;**
- **diminuzione del colesterolo totale e del colesterolo cattivo (LDL);**
- **aumento del colesterolo buono (HDL);**
- **diminuzione del grasso corporeo;**
- **miglioramento dell'efficienza di cuore e polmoni;**
- **diminuzione delle lesioni ortopediche;**
- **controllo e prevenzione nello sviluppo del diabete;**
- **aumento dei livelli energetici;**
- **aumento della tolleranza allo stress ed alla depressione;**

Se tali affermazioni sono comprovate dal punto di vista scientifico è altrettanto vero che prima di svolgere qualsiasi attività è opportuno conoscere il proprio stato di salute fissando degli obiettivi ben precisi. Per tali motivi è **doveroso sottoporsi ad una accurata visita medico-sportiva per l'idoneità fisica**. Sappiamo infatti come ogni attività fisica procuri un diverso impegno cardiaco e che tale impegno deve essere correlato a variabili quali l'età del soggetto, le sue condizioni fisiche e la disponibilità di tempo per l'allenamento.

E' preferibile un'attività di tipo aerobico, cioè a bassa frequenza cardiaca, che risulti particolarmente utile per il miglioramento dell'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria, creando poco sovraccarico alle articolazioni. Prediligere attività da svolgersi

all'aria aperta come corsa lenta o bicicletta su percorsi pianeggianti o comunque poco impegnativi. Le uscite dovranno essere almeno 2-3 la settimana utilizzando abbigliamento adatto alla stagione. L'inizio dell'attività dovrà avvenire almeno 2,5 - 3 ore dopo l'ultimo pasto in modo che i muscoli abbiano a disposizione la massima quantità di sangue e, di conseguenza, di ossigeno. Dedicare sempre almeno una decina di minuti al riscaldamento generale eseguendo esercizi delicati e gradualmente di allungamento muscolare.

Ci avviciniamo alla primavera e questo è il periodo ottimale per interrogarsi sulla necessità di mantenere uno stile di vita sano dando spazio alle buone abitudini per il corpo e per la mente.

Dott. Marco M. Benedettini

Resp. Serv. Medicina dello Sport (I.S.S. - C.O.N.S.)

“Il Sottobosco”

ringrazia sentitamente gli amici:

*Alma Michetti
Eligio Maiani
Secondo Bonfè
Maria Cappella
Mario Salvatori
Raffaele Lividini
Leopoldo Cupioli
Marisa Stefanelli
Giancarlo Bollini
Giorgio Toccaceli
Settimia Bacciocchi
Ercole Marino Gardini*

per le generose oblazioni fatte pervenire al nostro giornale e rammenta a tutti gli amici e lettori che ogni aiuto, anche se piccolissimo, **è sempre assai gradito!**

Coloro che volessero contribuire al sostentamento del nostro giornale possono effettuare i loro versamenti anche presso i seguenti sportelli bancari:
Cassa di Risparmio - Ag. di Cailungo c/c 723
Banca Agricola e Commerciale c/c 1172
Banca di San Marino c/c 7033/1