

ESERCIZIO FISICO E FORMA FISICA

Negli ultimi 10-15 anni, il tempo dedicato allo sport è andato progressivamente estendendosi, nella consapevolezza che l'attività fisica possa rivestire un ruolo fondamentale sulla nostra qualità di vita.

La pratica sportiva è solitamente svolta al fine di conseguire un buon livello di forma fisica o un soddisfacente modellamento del corpo o per agonismo (anche solo amatoriale).

Qualunque sia la finalità, da un punto di vista medico, appare assolutamente evidente che vi è ancora grande confusione su come l'attività sportiva possa e debba essere svolta.

Sofferamoci sul concetto di "forza muscolare". La forza muscolare va usata o si finisce inesorabilmente per perderla con il progredire dell'età.

Che la forza diminuisca con il passare degli anni è un fatto ampiamente documentato così come sono sotto gli occhi di tutti le gravi implicazioni che un calo della forza e della massa muscolare può portare alla salute. Osteoporosi, cadute, fratture, perdita dell'autonomia: sono soltanto alcune delle conseguenze evitabili con un programma di attività fisica che contempli, con il passare degli anni un allenamento della forza.

Così la moderna medicina anti-invecchiamento, riconoscendo fra le cause di questo declino lo scarso uso dei muscoli tipico del trascorrere degli anni e favorito dalla vita sedentaria e da squilibri nutrizionali, è passata al contrattacco, dettando le regole per prevenirlo con un adeguato programma di allenamento.

Fino ad oggi era piuttosto raro, nell'età matura e nelle persone anziane veder attuato un allenamento della forza, soprattutto per supposti rischi traumatici. Per questo si è sempre data la priorità ad esercizi di tipo aerobico. Inoltre si è spesso ritenuto che il muscolo dell'anziano rispondesse meno all'allenamento in termini di adattamento funzionale, rispetto al muscolo del soggetto giovane. Nulla di più sbagliato, in quanto esistono ormai numerose ricerche scientifiche che indicano in maniera indiscutibile come, allenando la forza con esercizi di potenziamento, si ottengano miglioramenti estremamente validi a tutte le età.

E' stato condotto uno studio anche in nove soggetti tra gli 87 e i 96 anni, allenando per otto settimane con tre sedute settimanali il muscolo quadricipite (quello localizzato in corrispondenza della nostra coscia anteriore), ottenendo un incremento medio della forza del 174 per cento! In termini assoluti il peso sollevato dalla gamba destra passava da 8 a 20,6 chilogrammi e quello della gamba sinistra da 7,6 a 19,3 chilogrammi (Fiatarone M.A. et al, Jama 1990).

Un altro dato interessante di questo studio erano i miglioramenti ottenuti da un punto di vista della mobilità articolare. I soggetti si muovevano meglio, si alzavano più velocemente dalla seggiola, camminavano di più, alcuni potevano abbandonare il bastone.

E' chiaro che tali miglioramenti vanno mantenuti proseguendo le sedute di allenamento. Come per ogni qualità fisico-atletica allenabile bastano poche settimane di sedentarietà per regredire ai livelli di partenza. In linea di massima infatti il cinquanta per cento dei benefici viene perduto con sole tre settimane di disallenamento.

Che l'esercizio fisico correttamente eseguito sia in grado di rallentare il calo delle funzioni fisiologiche, di aumentare la longevità e di ridurre il rischio di mortalità è un dato ampiamente acquisito dalla comunità scientifica internazionale. Molto spesso però la promozione dell'attività fisica viene portata avanti in termini approssimativi senza entrare nel dettaglio dei componenti della "forma fisica": quasi sempre non si dice che un allenamento, per dare i migliori risultati, deve essere completo e quindi debbano essere allenate la resistenza cardiorespiratoria, la flessibilità, la forza, l'equilibrio e la coordinazione. Ognuna di queste componenti gioca un ruolo fondamentale nel preservare la funzionalità globale, nel ridurre il rischio di patologie croniche e nel ridurre il progredire dell'inabilità con l'età.

In tantissime malattie è stata documentata l'efficacia, non solo preventiva ma anche terapeutica, dell'attività fisica: patologie dell'apparato cardiovascolare fra cui l'ipertensione arteriosa, la depressione, il diabete, l'artrosi, i disturbi del sonno, l'osteoporosi. Sinteticamente possiamo affermare che una "buona forma fisica" dipende da un efficiente stato muscolare e da un sistema cardiocircolatorio e respiratorio in grado di sostenerci validamente.

Per quanto riguarda l'allenamento anti-aging la sua efficacia dipende sostanzialmente, oltre che da fattori genetici e dallo stato di forma di partenza, soprattutto dalla qualità e dalla quantità del lavoro che viene attuato.

E' indispensabile conoscere cosa allenare e come allenare. Da qui la necessità di una supervisione di un medico esperto del settore, che sappia innanzitutto individuare eventuali controindicazioni all'esercizio fisico e di un personal trainer esperto e preparato, che sia a sua volta in grado di programmare un allenamento individualizzato, evitando i traumi e portando ad un rapido ed efficace miglioramento dello stato di forma.

Un programma di allenamento anti-aging dovrebbe essere condotto con due/tre sedute settimanali, comportare una fase di riscaldamento e di stretching ed una di esercizio aerobico e anaerobico.

Il riscaldamento va attuato con alcuni minuti di esercizio aerobico a bassa intensità con lo scopo di facilitare la circolazione e ridurre il rischio di traumi. Ad esso va fatto seguire uno stretching dei principali gruppi muscolari, da svolgersi con gradualità, senza forzare, per ridurre le tensioni e preparare i muscoli ad un'attività più intensa.

Il nostro organismo è come un'auto che, se guidata al massimo delle sue possibilità, durerà poco perché l'inevitabile usura sarà accelerata; se condotta a bassissima velocità ridurrà le sue potenzialità. Siamo costruiti per camminare e muoverci, interagire meccanicamente con il mondo circostante, ma non per spingerci ai nostri limiti e cercare di superarli, né per vivere seduti. Il nostro organismo si modificherà e si manterrà in buona forma se la nostra attività fisica avrà le caratteristiche essenziali della regolarità e della continuità.

Il potenziamento muscolare è la componente fondamentale dell'attività fisica anti-aging e può dare fantastici risultati, trasformando il fisico di una persona, anche grazie agli importanti effetti di stimolazione ormonale fisiologica. Ma come effettuare gli esercizi? Innanzitutto va detto che ci si può allenare in palestra così come a casa propria, con attrezzature da home fitness, con bande elastiche o con sovraccarichi naturali.

Lo sforzo non dovrà superare i limiti né avvicinarsi troppo ad essi. La continuità è indispensabile perché il nostro corpo cambia e si modifica in tempi lunghi (mesi) ed è quindi necessario dare ad esso gli stimoli adeguati per il tempo necessario. La regolarità è determinante perché il cambiamento per essere indotto e mantenuto necessita di stimoli adeguati, presentati con regolarità nel corso della settimana.

Sempre meglio partire con carichi leggeri che andranno incrementati sempre gradualmente. Per ogni esercizio andranno eseguite tre serie con otto-dieci ripetizioni la prima e con possibilità di mantenere o ridurre il numero nelle serie successive. Per ogni esercizio è importante il carico iniziale che deve essere abbastanza elevato e circa l'80 per cento del massimale.

Una regola un po' empirica che può essere seguita prevede, per la prima ripetizione, di pensare che il carico sia troppo elevato se non si riesce a ripetere l'esercizio fino a otto volte e troppo leggero se si riesce a ripetere l'esercizio per più di dodici volte. Si possono così adeguare gradualmente i carichi al lavoro seguendo questa regola.

Sempre indispensabile è una corretta respirazione durante gli esercizi in quanto trattenere il respiro può fare incrementare i valori pressori. Bisogna quindi inspirare nella fase passiva dell'esercizio ed espirare nella fase attiva quando si compie lo sforzo.

Per quanto riguarda la componente aerobica questa è fondamentale per la funzionalità dell'apparato cardiovascolare e respiratorio e può essere allenata correndo, camminando, andando in bicicletta o nuotando.

Una semplice regola per calcolare l'intensità dell'esercizio è basata sul controllo della frequenza cardiaca che andrebbe mantenuta tra il 70 e il 90 per cento della frequenza cardiaca massimale calcolata sottraendo al valore di 220 gli anni anagrafici.

In ogni caso anche l'allenamento aerobico va sempre personalizzato e la sua intensità dipende dallo stato di forma fisica iniziale del soggetto, tenendo in debita considerazione eventuali patologie presenti. Fondamentale quindi una visita clinica preventiva, che comprenda una valutazione cardiovascolare, respiratoria e metabolica.

Dr. Gianfranco Beltrami
Specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia