

12 GENNAIO 2017

ESERCIZIO COME MEDICINA



Relatore Dott. CARLO MELONI dell'Ospedale
S.Raffaele - Resnati di Milano

Potrebbe sembrare solo un gioco di parole, ed invece rappresenta una vera e propria regola di vita valida e consigliabile a tutti, in grado di contribuire, in maniera efficace, alla prevenzione delle malattie cardiovascolari o di facilitare un più pronto ed efficace recupero della forma fisica in caso di numerose malattie.

Da sempre una buona e costante attività fisica sono sinonimi, oltre che di quella sensazione di benessere e di buona forma, di riduzione dei fattori di rischio. Non è un caso, ammonisce Meloni, che i nostri nonni e bisnonni che vivevano nelle campagne nel secolo scorso fossero tutti costituzionalmente più magri e longilinei e che questo derivasse dal fatto che facessero abitualmente attività fisica.

Certo anche una alimentazione corretta, sana e variata, ha la sua importanza; ma è un dato di fatto che la riduzione dell'attività fisica andata progressivamente riducendosi quale conseguenza del progresso tecnologico nei vari ambiti della nostra vita quotidiana, ha parallelamente portato ad un progressivo aumento dei fattori di rischio verso malattie che potremmo, a loro volta, definire del progresso: obesità; ipertensione; colesterolo; invecchiamento precoce; osteoporosi; infarti.

Generalizzare è sempre sbagliato, ma gli studi hanno tuttavia dimostrato una stretta correlazione tra i benefici di una attività fisica (per quanto anche limitata e non costante) e l'allungamento della durata di vita.

L'esercizio fisico, non necessariamente a livello agonistico, migliora la frequenza cardiaca (più si abbassa e meglio è!) e riduce sensibilmente i rischi di malattie cardiache, ictus, diabete, ipertensione, cancro al colon, cancro alla mammella, osteoporosi. E parallelamente è scientificamente dimostrato che l'assenza di esercizio fisico aumenta del 43% i rischi di malattie cardiovascolari e le cause di mortalità.

Ma come sempre non bisogna esagerare: anche una attività fisica portata all'estremo, oltre i limiti di sopportazione del nostro corpo, inverte drasticamente la curva dei benefici positivi e può provocare quegli stessi rischi di malattie cardiache che prima allontanava.

Quindi esercizio come medicina, ma presa nelle giuste dosi.



Dott. Meloni e il Pres. Riccaboni P.