

C'erano una volta uomini e donne che lavoravano duramente...poi la scienza concesse loro di lavorare con meno fatica, mangiare meglio, curare molte malattie, avere degli svaghi per il tempo libero; in sintesi: vivevano felici e più a lungo.

Un giorno non lontano, però, alcuni scienziati cattivi iniziarono a diffondere voci, sempre più insistenti, secondo le quali era necessario "muoversi" per mantenersi in buona salute. Correre, sollevare pesi, sudare diventava obbligatorio, così come sentirsi in colpa per ogni momento concesso alla pigrizia.

Un brutto sogno? No, una giusta osservazione, come testimoniano alcuni dei primi studi pubblicati sull'argomento.

Journal of Sport Medicine 1975; 3 (1):12-17

I soggetti che praticano regolarmente attività fisica si distinguono dai sedentari già dal carattere. I primi, infatti, hanno una mentalità oggettiva, determinata ma prudente e, soprattutto, rilassata. Queste caratteristiche, secondo gli autori, sono auspicabili nelle relazioni interpersonali in genere, inoltre sono in contrasto con la teoria dell'evitamento, secondo la quale, con l'età, cresce proporzionalmente la tendenza ad evitare i propri simili.

New England Journal of Medicine 1975; 292 (11):545-550

Un gruppo di portuali è stato seguito per circa 22 anni al fine di registrare l'incidenza di eventi cardiaci fatali in rapporto alle condizioni di lavoro. I 6531 soggetti, che all'inizio dello studio avevano dai 35 ai 74 anni, sono stati suddivisi in 3 categorie: alta, media e bassa, in base al dispendio calorico richiesto dalla loro occupazione. Al termine dello studio, calcolando il dispendio energetico in anni di lavoro, la mortalità è risultata così distribuita: 26,9 per 10.000 anni-lavoro nella categoria alta, 46,3 e 49 rispettivamente nella media e nella bassa. La differenza, a favore degli uomini addetti ai lavori più pesanti, era ancora più marcata quando si consideravano solo le morti improvvise. I ricercatori conclusero che sforzi intensi e ripetuti garantivano una certa soglia di protezione nei confronti degli eventi cardiaci fatali.

British Medical Journal 1975; 3:507-509

Solo 5 mesi dopo lo studio sui portuali, viene pubblicata un'altra indagine che, in

parte, sembra contraddire le conclusioni a favore dell'attività fisica. Oggetto dello studio sono sempre uomini, 15.171, dai 25 ai 74 anni, ma questa volta si prende in considerazione l'esercizio fisico svolto sia al lavoro sia nel tempo libero. Nei soggetti che praticavano un'intensa attività fisica nel tempo libero, risultarono più bassi i valori di colesterolo nel sangue e della pressione arteriosa. Tuttavia, gli stessi soggetti mancavano di due importanti fattori di rischio: il sovrappeso e il fumo. Il grado di attività fisica svolta per lavoro, invece, non influenzava assolutamente la presenza, o meno, dei succitati 2 fattori di rischio, né la loro coesistenza con lo sport nel tempo libero. Quindi, concludono gli autori, la protezione dagli eventi cardiaci sembra derivare da un insieme di comportamenti salutari, piuttosto che dall'esercizio vero e proprio.

Medical Science and Sports 1976; 8 (1):5-8

L'anno seguente vengono pubblicati i dati di uno studio, durato 10 anni, che registra le variazioni della capacità di lavoro fisico (PWC), tramite la misurazione diretta del massimo consumo di ossigeno (VO₂), in soggetti sottoposti ad esercizi di resistenza. Tra i 45 e i 55 anni la PWC cala, in genere, del 9-15%, nell'esperimento vengono coinvolti 16 uomini, dai 32 ai 56 anni, che si sottopongono settimanalmente ad un intenso allenamento (25 Km di corsa o a nuoto). I risultati: nessuna variazione del peso corporeo, diminuzione del ritmo cardiaco di 7 battiti al minuto, incremento del 18% della ventilazione polmonare, PWC invariato. Gli sport di resistenza, quindi, sono in grado di prevenire il fisiologico declino fisico, con probabili ricadute positive sulla salute del cuore.

Southeast Asian Journal of Tropical Medicin and Public Health 1976; 7 (3):452-459

Uno studio comparativo su 32 donne birmane conferma i risultati del precedente. Le ragazze, dai 19 ai 24 anni, provenienti dall'area urbana e da quella rurale, mostrano tra loro una significativa differenza fisica. Il PWC del gruppo rurale (VO₂ 39,21), infatti, è nettamente superiore a quello del gruppo cittadino (VO₂ 32,32) nonostante, vista la giovane età dei soggetti, altri parametri come la ventilazione polmonare e il test da sforzo risultino sovrapponibili. Il pesante lavoro nei campi richiede il 55,13% del massimo potere aerobico, questo spiega come mai le donne del primo gruppo hanno una miglior "forma" cardiorespiratoria.

Sport in der Prophylaxe von Haltungsschaden 1976; 21 (6):258-262

La postura è il risultato di fattori contrastanti e riflette l'adattamento del corpo a determinate situazioni. Quando la capacità e la volontà di mantenere una certa posizione, non sono compatibili con le richieste di una certa occasione, il normale

portamento eretto si modifica. Il passaggio da posizione anomala ad anomalia vera e propria, con danni irreversibili, è possibile a tutte le età, ma bambini e adolescenti sono più vulnerabili perché la loro struttura ossea non è ancora consolidata. Per prevenire si può intervenire su due fronti: da un lato, ridurre il carico delle situazioni esterne, dall'altro, potenziare le capacità fisiche. Un'attività fisica quotidiana, a scuola o nel tempo libero, è il modo migliore per correggere situazioni sfavorevoli, che perdurano nel tempo, e per sviluppare l'organismo in modo che sia in grado di sostenere sforzi maggiori. Un allenamento diversificato, combinando sport e ginnastica, consente di educare il senso della postura e i movimenti, in modo che sarà più facile mantenere la posizione eretta. Particolare attenzione, però, va posta, con i bambini e gli adolescenti, nella scelta del tipo di attività, durante la crescita, infatti, la colonna vertebrale, sottoposta a sforzi eccessivi, può facilmente andare in contro a deformazione.

Moltissimi altri studi sono stati fatti negli anni seguenti e, ad oggi, molte sono le conclusioni tratte che evidenziano la necessità di svolgere una regolare attività fisica. Prima di elencare le ragioni a favore, vale la pena fare una banale osservazione: gli stili di vita evolvono verso un uso sempre maggiore della tecnologia ma il nostro corpo no. In parole semplici: un organismo formato da ossa, muscoli, vasi sanguigni non può diventare uno strumento digitale, ha comunque bisogno di continuare a svolgere tutte le funzioni di cui è capace. Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche solo da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano; chi era sedentario e cambia le proprie abitudini può aspettarsi benefici anche maggiori. Non è necessario dedicarsi ad un'attività in particolare: lo sport preferito è il più indicato perché il divertimento è il primo obiettivo raggiunto. I benefici, in termini di riduzione del rischio di sviluppare diverse patologie, sono cumulativi: si sommano durata, frequenza e intensità dell'attività fisica svolta durante tutto l'arco della propria vita.

Lo sport previene

Iperensione; negli ipertesi contribuisce ad abbassare i valori pressori

Ipercolesterolemia; nei soggetti che già ne soffrono contribuisce a normalizzare i valori dei lipidi ematici

Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, insufficienza cardiaca)

Obesità e sovrappeso; aiuta anche a perdere peso

Insonnia

Diabete non insulino-dipendente

Osteoporosi

Tumore del colon, del seno e della prostata

Vantaggi dell'attività fisica

Scritto da Administrator

Venerdì 11 Marzo 2011 11:25 -

Ansia e depressione

Disfunzione erettile negli uomini

Ulcera

Malattia cronica renale

Declino fisico correlato all'invecchiamento: si invecchia meglio restando autosufficienti

Fratture dell'anca negli anziani: migliorando agilità, equilibrio e coordinazione evita le cadute accidentali

Insufficienza respiratoria

Stress: ultima ma forse più attuale motivazione, fare sport consente di scaricare le tensioni e sopportare meglio gli eventi stressanti

Fonti bibliografiche

Medline (National Library of Medicine)

Medscape.com