

L'importanza di fare sport

di Antonio De Palma

Fare sport fa bene alla salute. Occorre però seguire alcune regole fondamentali. I benefici sono evidenti. Ma è necessario avere anche un atteggiamento sereno e positivo della vita.

Appare assodato a tutti che lo sport faccia bene. Si guarda ai campioni sportivi come a degli esempi per tutti di salute e di benessere.

Eppure, le cose non stanno esattamente così. Ad una attenta disamina dei fatti, si scopre che i calciatori, ad esempio, sono quasi sempre in infermeria e che subiscono varie operazioni chirurgiche in giovane età; per non parlare poi dei danni a distanza che le varie discipline sportive sembrano lasciare in eredità ai campioni nella loro età senile.

Alcune di queste malattie sembrano correlarsi con l'uso di sostanze dopanti, ma al di là degli illeciti sportivi, resta comunque alta la percentuale di eventi morbosi acuti e cronici durante e dopo il periodo agonistico.

Gli studi attuali sull'influenza dello sport agonistico sulla nostra salute ci danno conferma della sua potenziale nocività, sia pure differenziando un'attività agonistica dall'altra e valutando altri importanti parametri quali l'età d'inizio, la durata, la preparazione, l'alimentazione, i periodi di riposo etc.

Quello che interessa, però, alla stragrande maggioranza della popolazione, non è tanto l'agonismo (che in genere è inesistente o limitato a brevi periodi della giovinezza), ma la pratica sportiva quale mantenimento dello stato di benessere psicofisico.

Ebbene, anche qui se non si conoscono i meccanismi fisiologici che sono alla base del corretto allenamento, si rischia praticando un'attività sportiva di farsi più male che bene.

Tuttavia, non dovete pensare che io sia un fautore dei pomeriggi passati davanti alla TV a sgranocchiare patatine fritte: tutt'altro!

Si tratta solo di conoscere i vantaggi dell'allenamento aerobico, di quello di potenza e di come gradualmente arrivare a praticarli.

Cominciamo dalla fine. Prima di tutto, per poter praticare un'attività fisica di un certo impegno, bisogna essere adeguatamente allenati; il che vuol dire che muscoli (in primis, il cuore), tendini, articolazioni, ossa, organi interni e cervello, l'organismo in toto in definitiva, deve essere

in grado di sopportare lo sforzo e di trarne soprattutto il dovuto giovamento.

Per far questo, occorre cominciare gradualmente con un'attività la più semplice, la più graduabile ed a portata di tutti i normodotati e cioè la normale camminata.

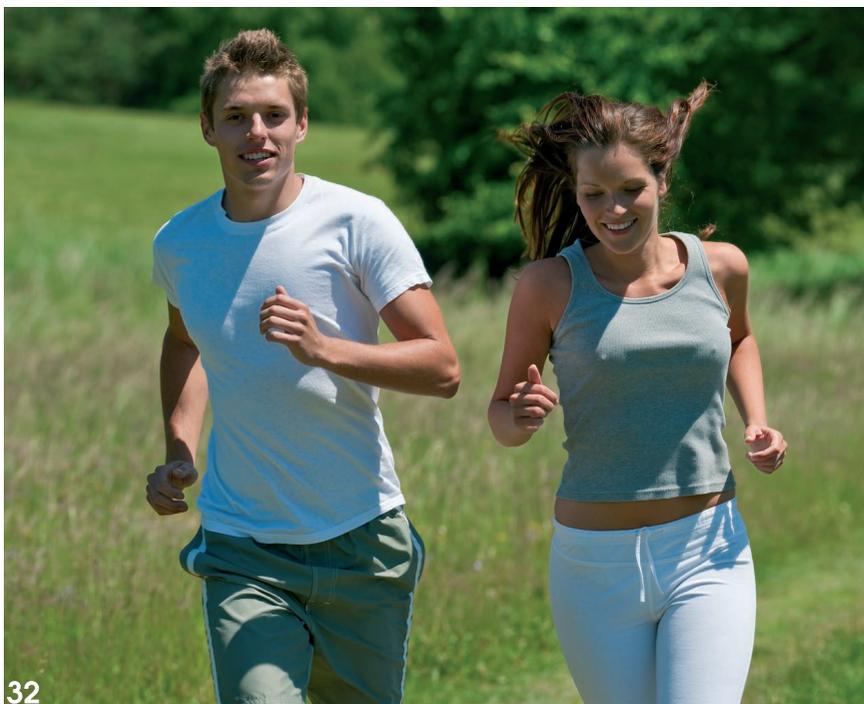
La passeggiata quotidiana di mezz'ora almeno, meglio se in un parco, dove si respira aria ossigenata e si sta all'aperto, è sufficiente se fatta ad un passo che di giorno in giorno si farà un po' più accelerato, sino a portare ad una respirazione più accelerata, ma non così frequente da creare affanno.

Riuscire a parlare senza particolare sforzo mentre si cammina o si corre o si fa una qualunque altra attività fisica è la discriminante tra l'allenamento aerobico e quello anaerobico.

Per avere una qualche efficacia sul nostro organismo, tale allenamento deve essere praticato per almeno 30 minuti consecutivamente e circa 3-4 volte la settimana.

Quindi, già nel giro di poco tempo (1-2 settimane) anche una persona che non abbia mai praticato attività sportiva, può raggiungere l'allenamento aerobico e tutti i suoi vantaggi. La gradualità è importante per non creare danni all'organismo e per dargli i tempi giusti per l'adattamento, che ovviamente sono molto individuali.

Per chi volesse essere più "scientifico" può usare il cardiofrequenzimetro, uno strumento che rileva il battito cardiaco. In effetti, si è visto che sottraendo a 220 l'età di una persona e calcolando l'80% di questo numero, si ottiene all'incirca il battito cardiaco ottimale per l'allenamento aerobico. E' un valore che non andrebbe superato, ma neanche diminuito oltre una decina di battiti. Ad esempio, per una persona di 40 anni si può calcolare così: $220 - 40 = 180$; $180 \times 80\% = 144$. Dunque l'allenamento migliore per tale individuo



sarà tra i 134 e i 144 battiti.

Tuttavia, questo metodo è relativo all'età biologica ed al livello d'allenamento della persona (un sessantenne può essere più sano ed energetico di un ventenne) e dunque se il cardiofrequenzimetro può aiutare a mantenersi coscienti del livello d'impegno durante lo sforzo, è la sensazione di fatica, tuttavia, che rimane la misura più utile, perché è individuale e varia pure di giornata in giornata.

Esistono due sensazioni di fatica che vanno interpretate. Nel primo tipo ci si sente stanchi e come svuotati d'energia, si comincia a perdere il ritmo e la compostezza dei movimenti ed in tal caso bisogna smettere o rallentare di molto lo sforzo.

Nel secondo caso, la stanchezza muscolare ed il respiro più frequente si accompagnano alla sensazione di avere ancora energia da spendere e ritmo e movimenti sono ben mantenuti. In tale evenienza, possiamo pretendere qualcosa in più dal nostro organismo, che in tal modo può superare una soglia d'allenamento, portando a migliorare le proprie prestazioni. Se tuttavia il battito s'innalza troppo, conviene rallentare comunque.

Esistono delle attività sportive che più di altre permettono il controllo del miglioramento dell'efficienza fisica e sono quelle in cui lo sforzo può essere distribuito nel tempo con continuità e senza strappi. E' evidente che il sollevamento pesi, il calcio o la corsa sui cento metri non permettono di per se di modulare l'allenamento.

Altresì, la camminata veloce, la corsa, il ciclismo, il nuoto, il canottaggio, la ginnastica aerobica etc. sono tutti sport adeguati allo scopo.

E' comunque molto importante il contributo della mente alla pratica fisica. Lo sport scelto deve piacere e più ci appassiona, più riusciamo ad essere continui, a superare i momenti di stallo, a migliorarci e a dare energia a ciò che facciamo. Questo vale innanzitutto per i bambini che spesso sono indotti a praticare attività sportive che non gradiscono e che provocano loro rigetto, affaticamento eccessivo, aumento dei traumi da sport.

La nostra mente, inoltre, come di-



mostrato da vari studi, non è solo impegnata nel corretto invio dei segnali per l'effettuazione dei movimenti, ma agisce di per se sull'efficienza muscolo-articolare e sullo sviluppo armonico del corpo.

In effetti, ci sono persone che praticano una costante e impegnativa attività di movimento, ma mantengono un corpo poco tonico a livello muscolare e difficilmente dimagriscono o "definiscono" la muscolatura. In questi casi, è evidente come al di là dei fattori genetici, esiste a livello inconscio una qualche resistenza a visualizzare se stessi nel modo desiderato.

E' come se a livello inconscio esistesse un sabotatore che invia segnali di svalutazione corporea a causa di vecchie ferite psichiche o blocchi non risolti riguardo l'accettazione di se.

L'immaginazione creativa è una metodica che a volte, se ben diretta, può aiutare a superare questo conflitto ed a sbloccare l'individuo. Si tratta, in definitiva, di aprire una nuova strada nel cervello di una persona che acquisisce così la possibilità di cambiare l'immagine negativa di se in una opposta positiva e armonica.

Con tale metodica, si potrebbe, per paradosso, fare ginnastica da fermi, immaginando vividamente lo sforzo ed i movimenti ed ottenere una buona forma fisica comunque. Questo andrebbe molto bene per i

pigri nel corpo, ma non nella mente!

Una volta compreso come rendere benefico lo sport e non subirne i danni da abuso o scorretto uso, vediamo quali sono i vantaggi della pratica sportiva rispetto ai sedentari, che pure sono il partito di maggioranza. Chi ha ragione dei due?

In effetti, un sedentario che si alimentasse bene, seguisse delle corrette regole igieniche e fosse pieno di passione per ciò che fa, non rischierebbe poi così tanto di ammalarsi senza fare movimento. Ci sono esempi un po' ovunque, con sedentari longevi e con poche patologie degenerative.

Porterò ad esempio la notizia uscita poco tempo fa di una donna deceduta alla "giovane" età di 120 anni, che era vissuta sino ad allora in buona salute psicofisica e del tutto autonoma nella gestione della sua vita.

Intervistata (ovviamente prima di lasciare questo mondo), non aveva evidenziato nessun fattore particolare che la potesse differenziare dalla vita di una persona comune.

Tuttavia, alla sua morte, i paesani rilevarono come la donna durante la sua esistenza avesse avuto sempre il sorriso sulle labbra, con una serena accettazione degli eventi, sia positivi che negativi.

L'importanza di fare sport

Dunque, il fattore più importante sembra essere la mancanza di stress dovuto ad una filosofia della vita molto equilibrata.

Il problema è che la maggior parte dei sedentari invertebrati non sono affatto filosofi e dunque parteggiano per gli attivi!

A parte i vantaggi sulla prevenzione e la cura dell'obesità e del sovrappeso che a loro volta innescano una quantità di patologie, l'attività fisica è molto utile per prevenire le malattie cardiache.

In effetti, il nostro cuore viene irrorato dalle arterie coronarie che di fronte ad uno sforzo superiore alla media e continuo (circa un'ora di attività consecutiva), subiscono uno stimolo generato dalla lieve carenza di ossigeno a creare nuovi capillari per la necessità appunto di far giungere nuovo sangue e dunque ad aumentare l'ossigenazione.

E' evidente che una buona capillarizzazione può compensare un restringimento di una coronaria, a volte an-

che instauratosi con una certa velocità.

Potremmo enumerare molti altri vantaggi, da una regolarizzazione della pressione sanguigna, ad una migliore efficienza muscolare, ad una migliore flessibilità articolare, ad un miglioramento del moto intestinale etc., ma a volte anche i sedentari potrebbero mantenere un corpo flessibile con una buona pressione! In questi casi, lo sport risulta però utile almeno a livello psichico, perché ci permette di scaricare le tensioni accumulate e per produrre una certa quantità di endorfine rilassanti. Questi ormoni, infatti, vengono generati in risposta a stress fisici di media entità.

Per concludere, sono favorevole ad una sana attività sportiva, come l'abbiamo descritta, anche se non disdegnerei in certe giornate un altrettanto sano poltrire. Infine, se quella tal donna è arrivata sino a 120 anni, non disdegnate quell'utilissimo sport labiale chiamato sorriso!

Golden Delicious Val Venosta:

respira la purezza, assaporane il frutto

Dopo la mela Stark, rossa come il Fuoco e la mela Pinova, incanto della sua Terra ecco la mela Golden Delicious, pura come il Cielo sotto cui cresce.

Il cielo è azzurro, l'aria tersa, il silenzio e la pace dominano la vallata e una brezza leggera muove le foglie... E' la meravigliosa atmosfera della Val Venosta. Chiudendo gli occhi si respira aria pura, si percepiscono i profumi della natura, si assapora l'incanto di questa terra. L'aria mattutina è frizzante ed è solo quando il sole sorge che un lieve tepore riscalda la vallata, risveglia il profumo dei meli.

È qui, in questo paradiso montano in cui coesistono armoniosamente il paesaggio naturale e la cura per la coltivazione delle mele che cresce la Golden Delicious, coccolata dalla dedizione e dall'amore dei melicoltori venostani, pura e incontaminata come il Cielo sotto il quale cresce.

La Val Venosta, che si estende dalle cime più alte del Gruppo Ortles fino a Merano, è una meravigliosa oasi naturale, dove tra i 500 e i 1.000 metri prospera la frutticoltura più ricca ed evoluta. Natura incontaminata, conformazione geologica, posizione privilegiata e speciale microclima sono fattori che contribuiscono ad una produzione di mele di altissima qualità, dalla polpa soda e succosa. La scarsa piovosità, la presenza del sole per oltre 300 giorni all'anno, l'aria frizzante dei ghiacciai, che garantisce una crescita lenta, e le forti escursioni termiche, che eliminano i parassiti, rendono la valle un vero paradiso per la coltivazione di queste mele.

Anche il modello di frutticoltura adottato dal consorzio VI.P (Associazione delle Cooperative Ortofrutticole della Val Venosta), rappresenta un perfetto punto d'incontro tra innovazione e tradizione.

Grazie agli impianti di irrigazione e al sofisticato sistema antigelo le mele crescono in modo sano ed equilibrato, raggiungendo una maturazione ottimale che garantisce un sapore e una fragranza senza uguali. L'uso della tecnologia è sempre associato alla sapiente manodopera dei contadini, che intervengono manualmente in ogni fase della produzione. Ad ulteriore garanzia il percorso qualità firmato VI.P si svolge, dalla coltivazione fino al consumatore, in dieci fasi, ciascuna caratterizzata da norme precise e controlli sistematici che consentono la rintracciabilità delle mele fino al produttore.

Saporita, profumata, ma anche naturale: la Golden Delicious della Val Venosta viene coltivata secondo il metodo della produzione integrata, per mezzo della quale i parassiti vengono combattuti in maniera mirata mediante l'insediamento e la permanenza nei frutteti dei loro nemici naturali. Lo testimonia la simpatica coccinella impressa su ogni mela Val Venosta, e che non solo rappresenta il nemico per eccellenza di parassiti e acari delle foglie, ma simboleggia anche la qualità e la naturalezza dei metodi di coltivazione adottati. Ma ancora una volta è l'aria di queste valli, soggetta a forti escursioni termiche, che funge da primissima barriera impedendo la vita a quei parassiti che prospererebbero in climi più caldi, e colorandone la pelle con i toni caldi del sole. Non a caso gli antichi romani chiamavano la mela più coltivata in queste valli Pomum Aureus.

