

L'esercizio fisico è salute vera

Da qualche tempo su questa rubrica sottolineiamo l'importanza di cercare di mantenersi in buona salute. Questa esigenza è stata avvertita fin dall'origine della medicina.

Già Ippocrate, nato nel 460 a.C. e considerato il padre della medicina, affermava: «Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio, avremmo trovato la strada della salute».

Oggi, più che mai, nutrimento ed esercizio fisico – sempre consigliati dalla medicina – hanno assunto un'importanza fondamentale. Non a caso da tempo le compagnie di assicurazione americane rimborsano il costo della palestra ai propri assicurati. Recentemente l'Accademia di Medicina di Parigi ha chiesto al sindaco di Strasburgo di prevedere una prescrizione medica non obbligatoria di attività motorie, nella quale il medico di famiglia indichi il tipo di attività fisica, la sua frequenza e durata. Finalmente il concetto che lo sport non agonistico, ma regolato è salute, sembra essere riconosciuto. Tuttavia recenti statistiche registrano che soltanto l'1,1 su 10 medici italiani sono aggiornati su questo tema, anche se i costi di tali prescrizioni sarebbero compensati dai benefici umani ed anche economici derivanti dalla riduzione del diabete, delle malattie cardiovascolari, dell'obesità, dei tumori. Pochi, tra l'altro, gli aspetti negativi: qualche piccolo rischio o inconveniente, da considerarsi parte della normale routine quotidiana di tutti, come slogature, strappi muscolari, piccole ferite, evitabili adottando misure precauzionali di sicurezza.

Riassumendo: se si seguiranno scrupolosamente i consigli dati – visite mediche preliminari; gradualità nell'attività; precauzioni nell'assetto del corpo; precauzioni all'ambiente esterno; attenzione nell'ascoltare le reazioni del proprio corpo – le evenienze drammatiche di cui talvolta si sente parlare saranno scongiurate. Se guardiamo bene, infatti, attacchi di cuore o aritmie gravi capitano talvolta, ma in una percentuale irrisoria (statisticamente 1 caso su 1.000.000 ore di attività) e in soggetti sedentari, che iniziano improvvisamente un programma motorio, senza aver eseguito i controlli cardiologici adeguati.

A fronte di queste evenienze noi sottolineiamo che la durata della vita di chi svolge esercizio fisico è di gran lunga superiore a quella di chi ama la sedentarietà. Se poi all'attività motoria regolare e costante associamo uno stile di vita sano (non fumare, controllare il peso, la pressione, il colesterolo) si avrà sicuramente una vita più lunga e un maggior benessere. ■

