

# ATTIVITA' FISICA e NORDIC WALKING

*I benefici dell'attività fisica sono numerosi, dalla riduzione del rischio di alcune malattie e stati patologici fino al miglioramento della salute mentale.*



**Cardiopatie coronariche** La cardiopatia coronarica è la principale causa di mortalità in Europa. Uno stile di vita attivo ed un livello almeno moderatamente elevato di attività aerobica possono dimezzare le probabilità di contrarre una malattia cardiaca grave o addirittura di morire a causa di questa patologia. I benefici dell'esercizio fisico sulla salute del cuore si avvertono già con un livello moderato di attività, anche se i vantaggi maggiori si notano quando gli individui sedentari incominciano a fare un po' di movimento. Camminare e andare in bicicletta, fare Nordic Walking regolarmente oppure svolgere quattro ore di attività ricreativa alla settimana sono tutte attività associate ad una riduzione del rischio di cardiopatia coronarica. È stato anche dimostrato che l'attività fisica favorisce la ripresa dopo una malattia cardiaca e che i programmi di riabilitazione cardiaca basata sulla ginnastica sono efficaci nella riduzione dell'incidenza della mortalità.

**Obesità e sovrappeso** Mantenere il peso forma è questione di apporto energetico e dispendio energetico. Quando, per un certo periodo di tempo, l'apporto di energia è superiore al dispendio, si sviluppano sovrappeso e obesità. Si ritiene che l'obesità sia una conseguenza diretta dei cambiamenti che hanno rivoluzionato il nostro ambiente, tra cui la crescente diffusione di apparecchiature automatizzate, del trasporto motorizzato e del tempo passato davanti al video (tv, giochi elettronici, Internet) e la maggior facilità di accesso ad alimenti ricchi di calorie ad un costo ridotto. Sono sempre di più le prove del fatto che una delle principali cause di questa tendenza sia la riduzione dei livelli di attività fisica. Vari studi dimostrano i benefici di uno stile di vita attivo e sano nella prevenzione dell'obesità. In particolare, sembra che l'attività possa mettere al riparo dall'aumento di peso fisiologico della mezza età. Nelle persone che sono già in sovrappeso o obese, l'esercizio fisico, abbinato ad una dieta a basso contenuto energetico (calorico), può favorire il calo di peso e migliorare la composizione corporea preservando il tessuto muscolare e incrementando la perdita di grasso. L'attività fisica è anche efficace nella riduzione dell'adiposità addominale, tipica della cosiddetta "forma a mela" (in cui il grasso

si deposita intorno allo stomaco e al torace), che è maggiormente correlata ad un aumento del rischio di diabete e di cardiopatie coronariche. Le persone che fanno esercizio fisico con costanza hanno maggiori probabilità di mantenere l'eventuale perdita di peso nel lungo periodo. Il principale vantaggio dell'attività fisica per i soggetti obesi è l'effetto sul loro profilo di rischio sanitario.

**Diabete** L'incidenza del diabete di tipo 2 ha registrato un rapido aumento. La tendenza è stata spesso attribuita all'incremento dell'obesità, ma molte prove dimostrano che anche l'inattività è un fattore di rischio. Gli studi evidenziano, nei soggetti più attivi, una riduzione del 30-50% del rischio di sviluppare il diabete rispetto ai loro coetanei sedentari. È stato dimostrato che l'esercizio fisico ritarda, e forse evita, l'intolleranza al glucosio che si trasforma in diabete e presenta anche vantaggi per le persone a cui la malattia è già stata diagnosticata. Alcuni studi specifici hanno dimostrato che svolgere esercizio fisico, come camminare o andare in bicicletta, fare Nordic Walking, praticato tre volte alla settimana per 30-40 minuti, può determinare piccoli ma significativi miglioramenti nel controllo della glicemia (zucchero nel sangue) nei pazienti diabetici.

**Cancro** Apparentemente il movimento abbassa le probabilità di contrarre alcune forme di cancro e la miglior difesa sembra essere un'attività da moderata ad intensa. L'attività fisica, per esempio fare Nordic Walking, riduce del 40-50% il rischio di sviluppare il cancro al colon o al retto. L'attività fisica potrebbe anche influire su altri tipi di cancro ma si stanno ancora raccogliendo evidenze in questo campo. Sicuramente l'allenamento e la pratica dell'esercizio fisico migliorano sia qualitativamente che quantitativamente tutti i processi metabolici ed in particolare la ossigenazione e gli scambi che avvengono a livello cellulare in tutti i tessuti (muscolari, epiteliali, parenchimali ed ossei).

**Salute dei muscoli e delle ossa** Un'attività fisica regolare può esercitare un'azione benefica sui disturbi e sulle malattie che colpiscono i muscoli e le ossa (quali osteoartrite, dolori lombari e osteoporosi). Gli esercizi di allenamento rafforzano muscoli, tendini e legamenti e migliorano la densità delle ossa. I dati dimostrano che i programmi di attività fisica mirati al rafforzamento muscolare aiutano gli anziani a mantenere l'equilibrio, con una conseguente riduzione delle eventuali cadute. L'esercizio fisico può anche essere efficace nella prevenzione dei dolori lombari e riduce la ricomparsa di problemi alla schiena. Non è chiaro, tuttavia, quale sia il tipo di esercizio più adatto per questo tipo di dolori. Non riteniamo che un'attività che coinvolga l'intero organismo in una azione ortostatica e ortodinamica coordinando il lavoro degli arti e della colonna in un movimento regolare e costante per periodi minimi di 20-30 minuti sia uno dei migliori sistemi di rieducazione funzionale e di rimodellamento dell'apparato muscolo scheletrico deputato alla deambulazione, eliminando progressivamente una quota notevole di dolori variamente classificati. Non vi sono prove del ruolo dell'attività fisica nella prevenzione dell'osteoartrite, ma è dimostrato che camminare con regolarità riduce il dolore, la rigidità e la disabilità e migliora la robustezza, la mobilità e la qualità della vita in genere. I programmi di allenamento (che prevedono l'abbinamento di pesistica ad un'attività fisica da moderata ad intensa) possono incrementare la densità di minerali nelle ossa e le dimensioni delle stesse negli adolescenti, contribuire a mantenere tali livelli negli adulti e rallentare il declino nella terza età. Possono anche contribuire alla prevenzione dell'osteoporosi ma non possono migliorare questa patologia, una volta sviluppata. Spesso si sente dire che, in presenza di osteoporosi gli unici tipi di sport praticabili sono il ciclismo ed il nuoto, ma questo è sbagliato! L'allenamento in assenza di gravità non permette la stimolazione ossea dovuta alle trazioni e ai carichi, e questo non farebbe altro che peggiorare la situazione (anche se in caso di osteoporosi con dolore o in fase acuta sono pur sempre consigliabili). Nonostante vi sia una certa riluttanza a far lavorare gli anziani con sovraccarichi (ma non con pesi eccessivi), questa è una metodica fondamentale (unita ad un adeguato lavoro aerobico) purché i principi basilari siano la gradualità negli esercizi a corpo libero prima e con carichi leggeri poi, la continuità degli allenamenti, l'individualizzazione del lavoro in base alle esigenze ed alle limitazioni dei pazienti stessi.

Le attività fisiche da preferire sono: camminare, marciare, fare Nordic Walking, ballo, aerobica soft, poiché, come detto pocanzi, risultano particolarmente indicate tutte le pratiche sportive e motorie eseguite a carico naturale in cui il peso corporeo grava sulle ossa e stimola positivamente la calcificazione con conseguente aumento della densità dello scheletro. È inoltre essenziale inserire delle sedute di propriocettività ed esercizi di balance per migliorare l'equilibrio, e di stretching per limitare il più possibile la riduzione della mobilità articolare, e cioè la capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza di escursione. Saune e trattamenti termali stimolano anch'essi il metabolismo contribuendo a un

migliore ripristino e deposizione della matrici ossee.

**Salute mentale** Diversi studi specifici hanno dimostrato che l'attività fisica può ridurre la depressione clinica e può avere la stessa efficacia delle cure tradizionali, come la psicoterapia. L'attività fisica regolare, nell'arco di diversi anni, può anche ridurre il rischio di ricomparsa della depressione. È stato inoltre dimostrato che il movimento migliora il benessere psicologico delle persone che non soffrono di disturbi mentali. Numerosi studi hanno documentato un miglioramento del benessere, dell'umore, delle emozioni e della percezione di se stessi in termini di aspetto fisico, apprezzamento del proprio corpo e autostima. Inoltre, sia l'attività sporadica che i programmi di allenamento riducono l'ansia, migliorano la reazione allo stress e la qualità e la durata del sonno. È stato anche dimostrato che l'esercizio fisico migliora vari aspetti della funzionalità mentale quali la capacità di prendere decisioni, di pianificare e la memoria a breve termine.

**Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assoluto fra quelle alla portata di tutti.** Ma solo adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute:

- Consumo energetico superiore del 20 – 30% rispetto al walking senza bastoncini.
- Coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura (oltre 600 muscoli).
- Mantenimento in esercizio della resistenza, della forza, della mobilità, della coordinazione.
- Scioglimento delle contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale).
- Ritardo del processo di invecchiamento agendo su coordinazione e riflessi.
- Stimolazione dell'eliminazione degli ormoni originati dallo stress
- Generazione di un plus cardiocircolatorio aumentando di circa 10-15 le pulsazioni/minuto.
- Miglioramento della postura e della mobilizzazione della colonna vertebrale.
- Diminuzione del carico sulle articolazioni degli arti inferiori e sull'apparato motorio in genere.

