

## LO SPORT FA VERAMENTE BENE?

Sergio Lupo



Menischi rotti, lesioni ai legamenti, infiammazioni dei tendini, mal di schiena...: ma lo sport fa bene veramente o no? L'attività fisica, svolta da un soggetto sano (per questo è importante sottoporsi a controlli periodici con lo specialista in Medicina dello Sport) produce benefici sicuramente superiori ai possibili danni. Ma come detto deve essere svolta in modo corretto: l'attività migliore per chi vuole migliorare la propria efficienza fisica e la propria salute è quella "aerobica", prolungata nel tempo e di media intensità.

Diverso è il discorso per chi vuole fare attività agonistica, dove l'impegno è sicuramente maggiore e la prevenzione diventa fondamentale.

### **Parliamo di sport nei bambini.**

Quando è meglio cominciare, quali sono i benefici ed i rischi?

Esaminiamo gli sport più praticati.

### **CALCIO**

#### **Qual è l'età più idonea per cominciare?**

Per tirare un calcio al pallone basta mantenersi in piedi (anche bambini molto piccoli imparano rapidamente questo gesto sportivo!), ma per fare una partita bisogna essere un po' più grandi. Le Scuole Calcio accettano iscrizioni dai 6 anni in poi.

#### **Quali sono i benefici per i bambini?**

Il calcio migliora le capacità aerobiche e quindi la resistenza agli sforzi prolungati. Ma soprattutto, come tutti gli sport di squadra, favorisce la socializzazione.

#### **Le precauzioni.**

Se il bambino è sano non esistono problemi. Essendo però uno sport in cui si può cadere ed esiste la possibilità di contrasti con l'avversario c'è il rischio di contusioni e, più raramente, distorsioni e

fratture. Anche il terreno su cui si gioca può essere importante per la frequenza di questi traumi (il terreno sintetico del Calcio a 5 è sicuramente più “rischioso”)

#### **L'età giusta per cominciare l'agonismo.**

La Federazione Italiana Gioco Calcio permette di disputare il primo vero campionato a 8 anni, nella categoria “Pulcini”. Ci sono scuole calcio che organizzano tornei e partite anche in età inferiore, ma è meglio non esagerare. La vera attività agonistica inizia a 12 anni.

### **PALLAVOLO**

#### **Qual è l'età più idonea per cominciare?**

Con un filo o una rete si può cominciare molto presto. Il minivolley accetta iscrizioni dai 9-10 anni in poi, ma le scuole di pallavolo iscrivono bambini anche di 6-8 anni.

#### **Quali sono i benefici per i bambini?**

La pallavolo migliora le capacità anaerobiche e quindi la velocità e la potenza muscolare; migliora la coordinazione motoria ed è uno sport di “allungamento” benefico per la colonna vertebrale. Ma soprattutto, come tutti gli sport di squadra, favorisce la socializzazione.

#### **Le precauzioni.**

Se il bambino è sano non esistono problemi. L'unica precauzione è quella legata ai salti ripetuti (sovraccarico per colonna e ginocchio) e ai rischi di distorsione che comunque, viste le modalità di gioco dei bambini, sono poco importanti.

#### **L'età giusta per cominciare l'agonismo.**

La Federazione Italiana Pallavolo permette di disputare il primo vero campionato, dopo il minivolley, a 14 anni (su richiesta della società il campionato under 14 può essere disputato anche a 11 anni compiuti).

### **PALLACANESTRO**

#### **Qual è l'età più idonea per cominciare?**

Il minibasket può essere iniziato molto presto (8-10 anni), effettuando però un'attività ad impegno ludico e di tipo “generale”, in grado di stimolare nella totalità l'organismo in crescita del bambino.

#### **Quali sono i benefici per i bambini?**

La pallacanestro migliora le capacità anaerobiche e quindi la velocità e la potenza muscolare e, in parte, anche la resistenza aerobica; migliora la coordinazione motoria ed è uno sport di “allungamento”, risultando benefico per la colonna vertebrale. Come tutti gli sport di squadra, favorisce la socializzazione.

#### **Le precauzioni.**

Se il bambino è sano non esistono problemi. L'unica precauzione è quella legata ai salti ripetuti (sovraccarico per colonna e ginocchio) ed ai rischi di distorsione che comunque, viste le modalità di gioco dei bambini, sono poco importanti.

#### **L'età giusta per cominciare l'agonismo.**

La Federazione Italiana Pallavolo permette di disputare il primo vero campionato, dopo il minibasket, a 11 anni.

### **NUOTO**

#### **Qual è l'età più idonea per cominciare?**

L'acqua è l'ambiente naturale dei neonati, che hanno “nuotato” per 9 mesi nel ventre della mamma. L'ambientamento in acqua può pertanto iniziare molto presto, ma i primi corsi di nuoto “veri” iniziano a 3 anni

#### **Quali sono i benefici per i bambini?**

In acqua la forza di gravità è ridotta e il nuoto (a livello non agonistico) è consigliato per correggere le posizioni errate che possono causare scoliosi o altre patologie scheletriche (non dobbiamo dimenticare però che a livello agonistico, quando l'impegno diventa elevato, il nuoto può favorire in soggetti portatori di scoliosi l'evoluzione della stessa e quindi l'atleta deve essere seguito molto attentamente per evitare queste problematiche). L'ambiente caldo-umido giova alla salute di soffre di asma.

#### **Le precauzioni.**

L'acqua può far paura: evitiamo situazioni che possano spaventare i bambini, facendoli allontanare per sempre da questo sport. Attenzione alle patologie dell'apparato otorinolaringoiatrico (otiti ecc.) spesso favorite dall'ambiente in cui si pratica il nuoto.

## **L'età giusta per cominciare l'agonismo.**

Sono ammessi alle gare in "corsia" le bambine ed i bambini di 8 anni.

## **TENNIS**

### **Qual è l'età più idonea per cominciare?**

Si può cominciare tra i 5 e i 7 anni ma solo con racchette specifiche e affiancando al tennis attività di "compenso" che stimolino i distretti del corpo meno sollecitati.

### **Quali sono i benefici per i bambini?**

I bambini si divertono molto e questo è già un buon motivo. Dal punto di vista atletico sviluppa le capacità aerobiche e la coordinazione. Richiede inoltre grandi capacità di concentrazione concorrendo a sviluppare questa qualità psicologica.

### **Le precauzioni.**

È considerato uno sport "asimmetrico" e quindi potrebbe causare squilibri scheletrici e muscolari; per ovviare a ciò è importante prevedere attività di "compensazione".

### **L'età giusta per cominciare l'agonismo.**

I primi veri tornei si possono disputare a 8 anni. Per i più piccoli, comunque maggiori di 5 anni, ci sono le partite di "mini tennis", su campi di dimensioni ridotte.

## **SCHERMA**



### **Qual è l'età più idonea per cominciare?**

Come tutte le attività di destrezza la pratica della scherma deve cominciare presto: già a 5-6 anni si può iniziare ad imparare usando il fioretto di plastica.

### **Quali sono i benefici per i bambini?**

Sviluppa molto la coordinazione e la velocità di movimento. Migliora il carattere e le qualità psicologiche.

### **Le precauzioni.**

Anche la scherma è considerato uno sport "asimmetrico" e quindi possibile causa di squilibri scheletrici e muscolari; anche per questo sport è importante l'attività fisica di "compensazione" per i distretti corporei meno sollecitati.

### **L'età giusta per cominciare l'agonismo.**

La Federazione Italiana Scherma organizza i tornei "prime lame" dall'età di 6 anni, ma l'attività agonistica "vera" inizia a 10 anni.

## **CORSA**

### **Qual è l'età più idonea per cominciare?**

Non ci sono limiti di età se si parla di corsa aerobica; questa capacità si sviluppa molto presto nell'uomo e anche i bambini, se allenati, possono correre a lungo senza fatica.

### **Quali sono i benefici per i bambini?**

La corsa migliora il sistema cardio-vascolare, stimola la crescita e attiva il metabolismo. Se il bambino è in sovrappeso corporeo, la corsa è sicuramente l'ideale: si deve però ricordare che un peso eccessivo può esporre a maggiori rischi di traumi articolari.

### **Le precauzioni.**

Il vero problema è la noia: senza componenti di gioco il bambino non si diverte a correre a lungo.

### **L'età giusta per cominciare l'agonismo.**

La prima gara non prima dei 12 anni, ma da questo momento ogni specialità di corsa è concessa.

## **SCI**

### **Qual è l'età più idonea per cominciare?**

Le prime discese possono iniziare a 3 anni; anche se lo sci è molto tecnico, i bambini non hanno problemi con gli sci ai piedi. I movimenti richiesti risultano molto naturali anche per i più piccoli.

### **Quali sono i benefici per i bambini?**

L'alta quota e l'aria pura migliorano le capa-

cità respiratorie dei bambini.

#### **Le precauzioni.**

I rischi maggiori sono le cadute. Meglio evitare per i più piccoli (sia per il rischio di traumi sia per le paure che potrebbero derivarne) i pendii troppo ripidi e la velocità elevata.

#### **L'età giusta per cominciare l'agonismo.**

La Federazione Italiana Sci ammette alle prime gare di slalom e discesa libera solo il bambino over 11 anni.

### **GINNASTICA/DANZA**

#### **Qual è l'età più idonea per cominciare?**

L'età iniziale è quella compresa tra 4 e 5 anni, quando elasticità e mobilità articolare sono molto alte e la coordinazione può ancora migliorare con l'allenamento.

#### **Quali sono i benefici per i bambini?**

Sono sport completi, che sviluppano in modo simmetrico tutta la muscolatura corporea e aumentano agilità e destrezza nei bambini. Sono per questo anche attività propedeutiche a molti altri sport.

#### **Le precauzioni.**

Sono sconsigliati solo in caso di gravi alterazioni della colonna vertebrale.

#### **L'età giusta per cominciare l'agonismo.**

A 8 anni si può cominciare a gareggiare nella ginnastica. Anche per la danza sportiva l'attività agonistica inizia a 8 anni; non ci sono differenze tra maschi e femmine che possono gareggiare in coppia.

### **PARLIAMO ORA DEI RISCHI PER GLI ADULTI.**

Tennis, Corsa, Calchetto, Ciclismo, Sci, Palestra, Nuoto: per ognuno dei rischi e dei punti deboli. Esaminiamoli insieme, ricordando comunque che prima di praticare un'attività sportiva è consigliabile una visita specialistica con il medico dello sport, per verificare il proprio stato di salute ed evidenziare eventuali controindicazioni all'attività sportiva stessa.

### **TENNIS**

La **spalla** è un'articolazione mobile ed instabile; il tennis con i suoi ritmi elevati la sollecita molto. Solo con esercizi specifici si possono evitare traumi anche importanti. Altra struttura a rischio è il **gomito**, dove si inseriscono i tendini dei muscoli dell'avambraccio, fondamentali in questo sport; le precauzioni anche in questo caso consistono in una buona tonificazione muscolare e in una buona tecnica di gioco.

### **CORSA**

La corsa a bassa intensità è uno sport "leggero" per definizione, ma se sporadica serve a poco e se condotta a ritmi troppo elevati sovraccarica muscoli ed articolazioni. Per evitare questi problemi è importante la tecnica di corsa: meglio camminare piuttosto che correre in modo scorretto. Per quanto riguarda il controllo dell'intensità, si deve poter parlare con l'amico che ci sta accanto senza grandi difficoltà. Prima di incrementare l'intensità è consigliabile sottoporsi a un controllo con lo specialista in Medicina dello Sport soprattutto per verificare la funzionalità dell'apparato cardiovascolare.

### **CALCETTO**

Tipico sport in cui la regola è giocare una volta a settimana, senza alcuna preparazione fisica, rischiando, a causa della tipologia del gioco e dei terreni, danni anche gravi alle strutture articolari e sovraccarichi cardiaci. Chi pesa troppo rischia danni alla colonna, dato che nel calchetto salti, tiri e contrasti fanno parte del gioco stesso.

I terreni peggiori, in ordine decrescente, sono il cemento, il sintetico e la terra battuta. Si rischiano inoltre danni a **caviglie** e **ginocchia** ed alla muscolatura della coscia; la prevenzione consiste in un rinforzo della muscolatura di sostegno.

### **CICLISMO**

Sport salutare per tutti, non sovraccarica la colonna (il ciclismo non è però la stessa cosa dell'**IndoorCycling**, più comunemente definito "Spinning" ...), permette grazie al cambio di do-

sare gli sforzi. Adatto anche agli anziani e a chi deve fare riabilitazione dopo una malattia (infarto cardiaco incluso).

Unico rischio quello legato ad eventuali patologie della prostata, che difficilmente possono insorgere ex-novo, ma si possono evidenziare qualora già esistenti a causa delle sollecitazioni del sellino. Questa possibilità esiste comunque per i più anziani: i giovani non devono preoccuparsi.

## SCI

I guai derivano soprattutto da cadute e traumi. L'altitudine può poi dare fastidio a chi soffre di **ipertensione arteriosa**. Chi non è allenato non dovrebbe esagerare con l'impegno: la fatica è spesso la causa delle cadute e dei traumi conseguenti.

Meglio fare delle pause, alimentandosi in modo corretto (con zuccheri facilmente assimilabili) e senza esagerare. Gli incidenti sono staticamente concentrati nella tarda mattinata e nel tardo pomeriggio quando la stanchezza diminuisce la capacità di reazione e l'attenzione.

## PALESTRA

Il sovrallenamento è il rischio maggiore per chi va in palestra. Un carico eccessivo con i pesi può compromettere l'apparato locomotore; le possibili cause possono essere:

- 1 un esercizio ripetuto con molto carico e per un tempo breve (si avvertirà un dolore acuto ed in tal caso è consigliabile rivolgersi ad uno specialista per un controllo, sospendendo l'attività fisica);
- 2 un esercizio meno intenso ma ripetuto troppo a lungo (spesso il danno si manifesta in ritardo, quando è ormai cronico, quindi non è mai corretto con la presenza di dolore). Anche la pressione arteriosa aumenta con i carichi e può raggiungere valori troppo elevati specie

in chi soffre già di ipertensione. Anche in questo caso un controllo specialistico preventivo è fondamentale.

## NUOTO

A livello non agonistico il nuoto sembra dare solo benefici; aumentando l'intensità è la spalla la prima a risentirne. Per prevenire questa patologia è importante una corretta preparazione di base atta a rendere ottimali la mobilità articolare ed il tono dei muscoli specifici.

Il nuoto per il resto è uno sport ideale: non prevede contatto fisico, è consigliabile agli asmatici, vista l'aria caldo-umida della piscina, e a chi soffre di patologie della colonna, poiché si svolge in una condizione in cui il peso del corpo viene sostenuto dall'acqua. Basta asciugarsi bene prima di uscire per evitare raffreddori e dolori alla cervicale e soprattutto **stare attenti a non scivolare sul bordo vasca bagnato...**

In conclusione l'attività fisica è sicuramente benefica, ma deve essere svolta con le dovute precauzioni e con gradualità.

**Fondamentale per tutti**, giovani e meno giovani, un accurato controllo dello **specialista in Medicina dello Sport**, che possa indirizzare i più giovani verso lo sport più giusto per caratteristiche fisiche e/o problematiche strutturali e indicare agli adulti eventuali controindicazioni legate a patologie cardiovascolari (cardiopatie, ipertensione, aritmie...), metaboliche (diabete, patologie della tiroide...) e ortopediche (osteoartrosi, scoliosi, patologie capsulo-legamentose del ginocchio e/o della spalla, meniscopatie...) presenti, consigliando loro l'attività fisica più corretta (sia come intensità che come modalità di esecuzione) e quelle eventuali attività fisiche da evitare per non rischiare un peggioramento delle patologie eventualmente presenti. ■

Il dott. Sergio Lupo specialista in Medicina dello Sport, svolge attività di consulenza nell'ambito del servizio di Medicina dello Sport.

**Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641**