Corsa da (ex) pigri

Tra i 5,5 e i 9 chilometri/ora, bastano 20-25 minuti: vantaggi garantiti anche per chi non è allenato

RISCHI PER LA SCHIENA? SOLO SI ESAGERA. MA LO STUDIO SCIENTIFICO DEL 2017 EVIDENZIA CHE CHI CORRE DA ALMENO 5 ANNI HA MAGGIORE FUNZIONALITÀ E HA MIGLIORE COMPOSIZIONE DEI DISCHI INTERVERTEBRALI

Recentemente mi sono sottoposto ad un test da sforzo. Un esame di routine quando dopo i 50 anni si chiede se si è idonei a fare attività fisiche particolarmente intense. Il cardiologo intento a misurarmi la pressione mi dice che ho un cuore sano ma da cinquantenne ossia non particolarmente allenato. Io chiedo se posso andare a correre e lui mi risponde che è meglio la bici perché correre può farmi venire il mal di schiena. Perplesso, perché in passato non ho mai patito di mal di schiena causato dalla corsa, accuso il colpo del non essere allenato ma provo ad indagare sul nesso tra mal di schiena e corsa. Devo dire che effettivamente se non si è fisicamente preparati e se si esagera con il "dosaggio della corsa" la letteratura mostra una certa correlazione. Intanto va detto che l'incidenza di lombalgia nei corridori si aggira intorno al 20%. Sono i tendini, i muscoli e le articolazioni degli arti inferiori a causare problemi a chi corre. Girando tra i vari articoli però ne trovo uno che inverte il paradigma ossia la corsa non solo non è tra le principali cause di lombalgia ma può migliorarne addirittura la struttura anatomica della schiena. Il Dott. Belavy nel suo articolo pubblicato nel 2017 su Scientific Report analizzando la consistenza dei dischi intervertebrali di corridori e sedentari ha notato che chi corre da almeno 5 anni gode di una salute migliore in termini di qualità dei tessuti. In poche parole, la corsa non solo non usura ma se adeguatamente praticata porta benefici alla schiena, non solo in termini di funzionalità ma addirittura la composizione del disco sembra migliorare. Ci sono dei particolari importanti che però vanno descritti prima di intraprendere in modo troppo entusiastico la corsa e che l'autore descrive bene. Intanto i benefici si sono osservati in soggetti che praticano l'attività settimanalmente con distanze che variano da un minimo di 20 km ad un massimo di 50km o più alla settimana. Questo vuol dire che, al minimo, parliamo di 2,8 km al giorno. E che i gruppi analizzati correvano da almeno 5 anni. La velocità di percorrenza vien anche puntualmente descritta. La camminata veloce se sotto i 5,5 km/ora non dà gli stessi benefici così come le andature di corsa sopra i 9 km/ora. Il range ideale della velocità della corsa sembra aggirarsi attorno ai 7 km/ora o meglio tra i 5,5 e i 9. Sorpreso da tanti dettagli mi faccio due conti e scopro con mio grande piacere che in fin dei conti si parla di una corsetta che non dura più di 30 minuti al giorno. Diciamo che per uno con un cuore da cinquantenne non allenato l'impegno sembra più che fattibile. Se poi la velocità nell'arco delle settimane migliora forse me la posso cavare anche solo con 20-25 minuti di corsa al giorno. La cosa che l'autore non sottolinea ma che mi sembra doveroso ricordare mentre leggo altri articoli è che la corsa porta con sé molti altri benefici. Quando si pratica un'attività aerobica, ossia che aumenta la frequenza cardiaca per un tempo prolungato, tutto l'organismo ne beneficia. Si ossigenano tutti i tessuti del corpo, si aumenta la produzione di sostanze che riducono gli effetti dello stress, si stimola il metabolismo in modo sano che aiuta la gestione del peso corporeo e aiuta a dormire meglio. L'attività aerobica è al primo posto per mantenere le attività cognitive in vecchiaia perché aiuta i neuroni ad avere nutrimento e ossigeno. Appurato che sono molti i benefici e pochi i rischi, che cosa fare per iniziare? Anche se non si è parte di un gruppo sportivo o si è degli agonisti è sempre bene rivolgersi ad un medico dello sport o un cardiologo per fare il punto sulla salute del cuore e per stabilire se la corsa può darci dei problemi. A volte rinforzare i muscoli dopo lunghi periodi di inattività aiuta ad iniziare la corsa serenamente. Quindi decidere con chi vi visita se sia il caso di fare prima della corsa un recupero di forza con esercizi mirati a seconda dei deficit individuali. Per i più attenti ai dettagli valutare con un test di soglia le effettive capacità individuali. Questo test ci dirà a che velocità e con quale frequenza cardiaca è giusto correre per migliorare senza farsi male. In caso di dolori persistenti in fase iniziale anche farsi controllare da un chiropratico può aiutare a togliere rigidità e limitazioni al sano svolgimento dell'attività. Infine, come sopra descritto essere regolari nella pratica. Poco ma sempre deve essere il mantra. Non un'attività troppo intensa ne sporadica ma semplice e regolare.

CHIROPRATICO

L'ESPERTO DOTTOR CENTO

Prosegue il nostro viaggio settimanale nel mondo dello sport osservato da un punto di vista medico con il duplice obiettivo di capire le dinamiche dell'attività professionistica e ricavarne al contempo consigli pratici per tutti gli sportivi. Ci avvaliamo in questa occasione della competenza del dottor Franco Cento, di Isokinetic Torino. La sua preparazione, che propende per il mondo dello sport, lo ha già portato a collaborare con squadre professionistiche di sport diversi. Calcio: Torino, Piacenza, Juventus, Genoa. Ma anche la Nazionale Italiana di canottaggio, la Kappa Cus Torino di Pallavolo maschile.

Per maggiori informazioni **06.45410410** oppure **info@sportingvacanze.it**.

sportingvacanze.it

Sporting Vacanze. Passione in Viaggio.

MALDIVE • SRI LANKA • OMAN • EMIRATI ARABI • ITALIA

SportingVacanze