Malattia ipocinetica: quando la sedentarietà è patologia

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Il termine “**Malattia Ipocinetica**” si deve a 2 ricercatori, i quali intorno al 1960, vollero indicare in tal modo una **patologia**derivante da un’eccessiva riduzione dell’attività fisica dell’organismo, in assenza di altre alterazioni evidenti. La molteplicità dei fattori responsabili ultimamente ha indotto alcuni studiosi ha una revisione critica del termine spesso sostituito con quello di “**Sindrome Ipocinetica”**o **“Patologia da Ipocinesia”**.

La Malattia Ipocinetica è presente tutt’oggi a causa del fatto che la maggior parte delle persone preferiscono trascorrere il proprio tempo libero navigando su **Internet**, giocare ai **videogames**, guardare il **televisore**. Tuttavia l’uomo è nato per muoversi ma purtroppo a seguito dell’industrializzazione, il mutamento dello stile di vita ha apportato dei cambiamenti sicuramente non salutari al nostro organismo. Il problema più grave è che le nuove generazioni stanno seguendo queste malsane abitudini con naturale disinvoltura.

Lo scarso**esercizio fisico**creerebbe quindi non una vera e propria malattia ma uno stato detto di sotto-salute, insomma il soggetto sedentariosarebbe più predisposto rispetto all’atleta ad ammalarsi. Infatti, nei casi di sedentarietà prolungata, la sindrome introduce il soggetto in un circolo vizioso estremamente negativo, con ripercussioni anche gravi, su apparati tra cui quello **locomotore**, **cardiovascolare**e **respiratorio**. Le maggiori conseguenze riguardano l’Apparato locomotore, comportando ad esempio l’**atteggiamento scoliotico, Dismetria degli arti,Scoliosistrutturata,**

Iper-cifosi dorsale, iper-lordosicervicalee/o lombare, varismo e valgismo delle ginocchia, piede piatto.

Analizzando i dati forniti dalla letteratura scientifica su abitudini e stili di vita degli adolescenti italiani, dai dati emerge che la situazione è insoddisfacente. Al di là delle ore settimanali previste dal calendario scolastico circa il 40% dei maschi non pratica altri sport, o lo pratica in un tempo inferiore alle due ore settimanali. La percentuale supera il 45% per le femmine.

Quindi viviamo in un periodo storico caratterizzato dal benessere e dalla progressiva sostituzione del lavoro muscolare con il lavoro di macchine di vario genere. Tutto è telecomandato o automatizzato, piuttosto che fare due rampe di scale si preferisce utilizzare l'ascensore. Senza dubbio ciò ha reso la vita più agevole, ma nel frattempo ha portato l'uomo a diminuire la frequenza dell'attività fisica, rendendo i suoi muscoli sempre meno efficienti, queste scorrette abitudini portano bambini e ragazzi verso l'ipocinesia.

Come prevenirla quindi?

La letteratura specializzata indica che è proprio durante il periodo dell'**adolescenza** il coinvolgimento nello sport e nell'attività fisica inizia a deteriorarsi e comincia a diminuire l'interesse e la partecipazione per tale pratica. I professionisti della formazione sportiva e delle istituzioni hanno messo a punto delle linee guida, infatti esistono diverse raccomandazioni rispetto l'attività fisica per la salute. Possiamo facilmente intuire come questa sindrome non sia soltanto legata ad una mancanza di movimento, e quindi risolvibile con tale azione, anzi alla base della ridotta attività fisica è presente un problema legato alla componente comportamentale del soggetto inattivo, che considera come non importante l'attività motoria nel proprio stile di vita. Infatti per agire in modo concreto e utile i professionisti delle **Scienze Motorie**devono assolutamente fare squadra con i professionisti della Pedagogia.

Quale figura professionale può intervenire?

In aiuto della salute arriva il **Laureato in Scienze Motorie**, tra la definizione del " in ambito italiano anche con il nome di "**Chinesiologo**". Quest'ultimo, dopo un impegnativo corso di studi basato su materie legate alla componente fisica e psichica del corpo umano, ha tutte le carte in regola per promuovere un sano stile di vita attraverso lo svolgimento di qualsivoglia attività motorio-sportiva.

Il Chinesiologo, soprattutto se abilitato con**Laurea Specialistica**, ha un vasto ambito di intervento, sia sui soggetti sani, bisognosi anch'essi di una figura professionale in ambiente motorio e sportivo, che su soggetti con determinate condizioni patologiche. Proprio quest'ultimi sono coloro che tutt'oggi hanno più bisogno di questa interessante e utilissima figura professionale. Infatti attraverso la propria professione, il Laureato in Scienze Motoriepuò programmare, gestire e valutare programmi di attività motoria e sportiva utili al trattamento di alcune condizioni patologiche in cronicità tra cui l'ipocinesia.

Per restare aggiornati sul mondo della salute e del benessere, clicca qui!

Dott. Alessio Vizzini

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/malattia-ipocinetica-quando-la-sedentarietà-patologia/123145