Salute: come migliorarla e da chi farsi seguire

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



I medici spesso consigliano di fare attività fisica sia per prevenire le **patologie**sia per curarle, ma non dicono mai come e cosa fare.

Perché? Semplicemente perché non è il loro compito: i medici possono prescrivere l'**attività fisica** (proprio come un farmaco), ma non possono necessariamente consigliare quale sia la migliore per il singolo soggetto; questo compito spetta allo **scienziato motorio**ed in particolar modo a quello specializzato in tecniche dell'attività motoria preventiva ed adattata nel caso in cui il soggetto presenti particolari patologie e/o esigenze legate alla propria salute.

Lo scienziato motorio **specializzato**è in grado di realizzare un piano su misura del cliente/paziente che si rivolge a lui, tenendo conto di tutta la sua storia clinica e quindi anche delle indicazioni fornite dai medici, sia per prevenire patologie specifiche come l'aterosclerosi, l'ictus, l'infarto… sia per curarle o diminuirne i sintomi che portano disabilità o difficoltà.

Lo scienziato motorio **non specializzato**invece può occuparsi di soggetti sani che non presentano patologie o che non sono a rischio, inoltre possono far eseguire ai soggetti i piani di allenamento preparati dai laureati magistrali.

Ma quali dovrebbero essere i parametri fondamentali da potenziare ed ottimizzare per raggiungere o mantenere un buon livello di salute e di fitness?

Sono fondamentalmente tre:

-Capacità aerobica;
Forza; -
-Mobilità.

L'allenamento dovrebbe essere indirizzato a **migliorare**i parametri carenti ed a mantenere o migliorare quelli già ad un buon livello, sempre rispettando tutte le esigenze e gli obiettivi generali e specifici dei singoli pazienti. Avere una buona capacità aerobica, ovviamente riferita alle caratteristiche del soggetto come l'età, lo stile di vita, eventuali patologie, migliora la qualità non solo della vita ma anche degli allenamenti poiché riduce l'affaticamento e quindi permette anche di sottoporsi a sedute più impegnative.

Implementare la forza consente invece di facilitare molti gesti quotidiani e di disporre di un fisico più adatto a resistere agli "insulti" dell'ambiente esterno (come ad esempio gli urti) e quindi di avere una minor probabilità di infortunio. Nei **soggetti anziani**migliorare la condizione generale di forza riduce significativamente il rischio di caduta e combatte la sarcopenia e l'osteoporosi.

Migliorare la**mobilità articolare**e quindi di conseguenza anche la flessibilità permette di mantenere livelli di forza maggiori anche diminuendo le sedute di allenamento dedicate ad essa, inoltre riduce la possibilità di infortuni ai muscoli, alle articolazioni, ed all'apparato **tendino-legamentoso**. Questa capacità rende i gesti sia quotidiani sia sportivi più fluidi, di conseguenza più sicuri ed economici dal punto di vista bioenergetico. Fino a non molto tempo fa, inoltre, si sosteneva che allenando contemporaneamente la forza e la mobilità vi fossero meno incrementi nello sviluppo della forza, ma studi scientifici mirati hanno dimostrato la falsità di queste affermazioni. Allo stesso modo è stata screditata anche la teoria che fare stretching prima di una prestazione sportiva aumenti il rischio di infortunio: innanzitutto dipende dal tipo di prestazione fisica richiesta ed in seconda battuta dipende dalla tipologia di stretching che si va ad eseguire e dalle tempistiche che vengono utilizzate.

Potenziare in parallelo tutte e tre questi parametri permette quindi a qualsiasi soggetto (**dal bambino fino all'anziano**), a prescindere dalle sue abitudini sportive o di vita, di trarre notevoli vantaggi anche nella vita quotidiana e nei gesti che sembrano più banali e scontati. Affidarsi ad un professionista del movimento per creare un programma efficiente, su misura e bilanciato è la base per poter migliorare il proprio stato di salute a 360° e senza correre rischi inutili.

Per tanti altri articoli su come e perchè migliorare la propria salute, clicca qui!

Dott.ssa Gaia Leuzzi

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-come-migliorarla-e-da-chi-farmi-seguire/123199