

## Rassegna Stampa

### di RESTARE IN FORMA I SUGGERIMENTI DI DAVIDE TORNESE

Annamaria Colombo

■ La pratica sportiva dovrebbe essere divertimento e benessere psico-fisico, ma può succedere che sul più bello ci si faccia male.

«Per prevenire gli infortuni quando è fondamentale eseguire un periodo di riscaldamento»-esordisce Davide Tornese, fisiatra e medico dello sport al **Synlab Cam Poliagnostico**- Il riscaldamento, infatti, apporta ossigeno ai tessuti che dovranno affrontare l'esercizio e aumenta sia la temperatura corporea sia gradualmente la frequenza cardiaca. In queste condizioni si riduce la viscosità del liquido sinoviale che lubrifica le articolazioni migliorandone la mobilità in attesa di incominciare l'esercizio vero e proprio».

Il periodo di riscaldamento non dovrebbe mai durare meno di dieci, quindici minuti. «L'ideale» prosegue il dottor Tornese che è anche medico della squadra Nazionale Pattinaggio di Figura della Federazione italiana sport del ghiaccio - è una corsa blanda, attività in grado di attivare la maggior quantità di muscoli, ma vanno bene anche la cyclette, lo step ed esercizi specifici propedeutici all'attività che verrà svolta. Dopo il riscaldamento è sempre consigliabile eseguire an-

che qualche esercizio di allungamento muscolare funzionale agli esercizi e alle gestualità più vigorose



## LO SPORT PER TUTTI ma senza farsi male Manuale contro gli infortuni

### RICADUTE

#### Il lockdown e i problemi posturali

■ Il periodo del lockdown ha avuto pesanti ripercussioni sia sui ragazzi sia sugli adulti, e non si tratta soltanto delle ricadute psicologiche di tanti mesi di distanziamento sociale e di isolamento. «Dad e smartworking hanno acuito i problemi posturali»-dice ancora il dottor Tornese - Inoltre,

chi faceva sport, a parte gli atleti di interesse nazionale, ha dovuto fermarsi. Alla ripresa, però, c'è chi ha voluto passare in un colpo solo dall'inattività all'attività forzata. Uno sbaglio colossale. Quando ci si accosta allo sport la gradualità è fondamentale». ■

se che si andranno a compiere durante l'allenamento o la partita».

Soprattutto nella stagione calda occorre idratarsi adeguatamente prima di svolgere una qualsiasi attività sportiva bevendo almeno mezzo litro di acqua nelle due ore precedenti e apportando nel corso della pratica un moderato quantitativo di liquidi ogni quarto d'ora anche se ci si trova in un ambiente chiuso. «Al termine di ogni seduta»-sottolinea il dottor Tornese- è sempre be-

ne prevedere un momento di defaticamento con esercizi di allungamento muscolare».

Una regola fondamentale per prevenire gli infortuni è quella di non improvvisare. «Bisogna praticare un'attività per la quale la nostra struttura è preparata»-prosegue lo specialista-«se non siamo in un'adeguata condizione fisica e magari non abbiamo nemmeno un minimo di competenza e abilità meglio lasciar perdere». Grande attenzione va rivolta alle attrezzature e al materiale tecnico utilizzato. «Mai risparmiare sull'attrezzatura perché è un investimento in sicurezza».

Anche l'abbigliamento riveste un ruolo importante: «È necessario, soprattutto quando fa caldo, utilizzare tessuti traspiranti che limitino i disagi dovuti all'eccessiva sudorazione». Anche per gli sportivi non agonisti è necessario sottoporsi a una visita medica preventiva che preveda di base l'elettrocardiogramma e test da sforzo più sostenuti man mano si sale con l'età. «Per coloro che vogliono migliorare le loro performance, ottimizzando gli allenamenti o più semplicemente prevenire eventuali problematiche legate a quadri infiammatori, sovraccarico, affaticamento, difficoltà di recupero, esistono ulteriori test genetici (denominati **Synlab Iunic Sport**) che delineano le caratteristiche di ciascun individuo. Non

si tratta di esami diagnostici ma di fotografie che mettono in luce alcuni elementi quali la tipologia delle fibre muscolari, la capacità di produrre energia, la risposta muscolare all'esercizio, le peculiarità cardiovascolari. Non sono esami invasivi, sono una sorta di tampone che raccoglie dal fornice gengivale le cellule che poi verranno esaminate. A completamento vengono eseguiti anche esami ematochimici». ■