

Di corsa verso l'estate

Sono arrivate le belle giornate, più lunghe grazie al cambio dell'ora e con temperature gradevoli. I colori e i profumi della primavera inebriano i sensi, invogliando anche i più pigri ad uscire per fare una passeggiata o ancora meglio per iniziare un'attività fisica. Ricordiamoci che si avvicina anche la stagione della prova costume, quindi i tempi sono maturi per muoversi e programmare i nostri allenamenti con una certa serietà. Non ci sono più scuse per nessuno! Ma come iniziare?

Ricordando quello che abbiamo raccontato negli articoli scorsi, bisogna andare per gradi senza voler strafare, dando il tempo all'organismo di adattarsi agli stimoli allenanti che andremo a fornirgli, mettendolo sotto stress, ma rispettando i tempi di recupero. Siamo però certi di stare bene e di essere in salute per affrontare in sicurezza l'attività che ci siamo prefissati di svolgere? A quando risale l'ultimo controllo medico? E i valori ematici? Pressione, acqua, olio? Perché prima di affrontare un viaggio, ci assicuriamo che la nostra auto sia ok per non rimanere in panne, mentre spesso non lo facciamo con il nostro corpo? Non dimentichiamo che allenarsi è e deve essere un piacere, il tutto per farci stare meglio e non metterci in pericolo. Quindi il consiglio è quello, prima di iniziare, di passare dal vostro medico e farvi prescrivere un controllo medico sportivo. Questa potrebbe e dovrebbe diventare una buona abitudine, da ripetere ogni anno, per prevenire e verificare quali siano le nostre condizioni mediche. Vediamo quindi cosa possiamo fare. In Italia esistono due tipologie di visite medico-sportive, con il rilascio dei seguenti certificati medici con validità un anno:

1. Certificati di idoneità sportiva non agonistica. Presso i Centri di medicina dello sport, vengono rilasciati i certificati di idoneità sportiva non agonistica in base a quanto determinato dal decreto ministeriale 24 aprile 2013 (cosiddetto decreto Balduzzi). Le valutazioni vengono personalizzate in base all'attività svolta e all'età dei soggetti. Per attività fisiche che comportano un impegno cardio-vascolare da medio a elevato, a partire dai 40 anni nei maschi e dai 50 nelle donne, viene effettuato il test da sforzo massimale al cicloergometro o sul tapis roulant. Questo test può essere inoltre finalizzato, nei soggetti portatori di fattori di rischio, ad u

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

12/05/2017