

Come ottenere il meglio dallo sport

Allenamento, alimentazione e preparazione muscolare: ecco i tre aspetti fondamentali su cui concentrarsi per praticare attività fisica in modo corretto, per il professionista come per il dilettante

DOTT. PAOLO
VERZARO



Ortopedico

Specializzato in Ortopedia e Traumatologia, si occupa di Chirurgia Artroscopica, Chirurgia Protetica e Traumatologia dello sport. È stato direttore scientifico del Centro medico Ortopedico e Fisiocinesiterapico "Millennium Medical Center" di Frascati e consulente ortopedico per numerose squadre di calcio di Roma. Esercita in strutture pubbliche e private a Roma.

www.agendasalute.com

Dopo le vacanze estive è ormai il momento di riprendere le abitudini e i ritmi di sempre. Ma anche programmare l'attività fisica da praticare durante i mesi invernali. Per non perdere i benefici conquistati tra una nuotata al mare e una passeggiata in montagna e non correre il rischio di impigrirsi, sopraffatti dal lavoro e dagli altri impegni e "scoraggiati" dalla temperatura più fredda.

Ma quali sono le precauzioni da adottare? Parliamone con il Dottor Paolo Verzaro...

È ormai accertato che l'attività sportiva è un toccasana per la nostra salute e commetterebbe un grave errore chi contraddicesse l'affermazione "lo sport fa bene alla salute". In realtà però, a mio avviso, è più corretto affermare che "far **BENE** lo sport fa bene alla salute". Mi spiego meglio: praticare un'attività sportiva senza un adeguato allenamento, senza seguire una corretta alimentazione, senza una preparazione muscolare adatta per quel determinato gesto atletico non solo non fa bene, ma in molti casi può addirittura essere **nocivo** per la salute in generale e quella del nostro apparato mio-oste articolare.

Innanzitutto, dunque, l'allenamento. Ma cosa significa

un adeguato allenamento?

L'organismo deve essere preparato **progressivamente** e **gradualmente** ai carichi di lavoro ed agli sforzi che dovrà sostenere. Bisogna partire da un concetto fondamentale e cioè che non dobbiamo mai, durante l'attività sportiva, essere "preda" della fatica.

Se ci troviamo in questa situazione dobbiamo essere consapevoli che abbiamo sbagliato qualcosa nel programma di allenamento o, più probabilmente, stiamo **chiedendo troppo** al nostro organismo. Se quindi torniamo al principio iniziale, stiamo facendo attività sportiva ma non la stiamo facendo bene e quindi, molto probabilmente, stiamo nuotando al nostro organismo. Il lavoro atletico deve essere, inoltre, non solo progressivo e graduale ma anche **costante**, cioè distribuito lungo tutto l'arco dell'anno, senza lunghe soste.

Abbiamo accennato all'alimentazione. Quanto è importante seguire una dieta equilibrata e sana quando si fa sport?

È ormai scientificamente dimostrata l'importanza determinante dell'alimentazione nell'attività sportiva degli atleti professionisti. Senza entrare nei dettagli di questo aspetto affascinante dello sport (già



affrontato in questa rubrica dal nutrizionista Michelangelo Giampietro) non possiamo però pensare di praticare attività sportiva, anche a livello amatoriale, senza alcuni **principi base** indispensabili. Un'alimentazione errata, infatti, può comportare molti disagi e problemi di salute a chiunque pratichi attività sportiva.

Ultima componente perché lo sport faccia davvero bene, una preparazione muscolare ad hoc per determinati "gesti atletici"...

È abbastanza ovvio che il lavoro muscolare di chi pratica calcio debba essere diverso da chi vuole praticare golf. Ogni attività sportiva implica l'uso di determinati muscoli più di altri e l'allenamento

deve essere **mirato** proprio a quei gruppi muscolari più sollecitati. Quanto detto può sembrare ovvio ma vi assicuro che molti trattamenti ortopedici che quotidianamente mi trovo a mettere in atto potrebbero essere evitati considerando gli aspetti menzionati e con una mentalità più "professionale" nell'approccio alla pratica sportiva.

Perché non basta praticare attività sportiva per far bene alla nostra salute ma dobbiamo praticarla **BENE** per evitare che ci siano conseguenze negative! Ancora una volta credo che i Latini avessero ragione e che cioè dobbiamo praticare attività sportiva con la "testa" e quindi *mens sana in corpore sano*.