

# LA MEDICINA DELLO SPORT: UN PARTNER IMPORTANTE PER IL NOSTRO LIFESTYLE!

*“L’inattività fisica è fattore di rischio per tutte le cause di malattie, alla pari o in misura maggiore del fumo, obesità, ipertensione e colesterolo”* Surgeon General’s Report

Negli ultimi anni la vita frenetica e i ritmi lavorativi sempre più incalzanti ci hanno indotto a “non avere più il tempo” da dedicare all’attività fisica tanto auspicata e incoraggiata per raggiungere uno stile di vita corretto, legato al concetto di wellness.

L’attività fisica, regolarmente praticata, è in grado di mantenere più a lungo la nostra efficienza psicofisica senza esporre l’apparato cardiovascolare al rischio di contrarre malattie; aiuta a controllare la pressione sanguigna, il peso corporeo, il livello di colesterolo nel sangue, con conseguente riduzione del rischio d’insorgenza di importanti malattie a carico dell’apparato cardiovascolare, quali aterosclerosi, ipertensione, infarto ed ictus, ovvero disturbi che si accentuano col progredire dell’età.

Già nel 2002 il “World Health Report” sottolineava che la combinazione di inattività fisica e cattiva alimentazione, incrementano le probabilità di obesità, ipertensione e ipercolesterolemia, le quali predispongono all’insorgenza di numerose malattie.

## ATTIVITÀ AEROBICA

L’attività aerobica è la forma di esercizio che mette in movimento le grandi masse muscolari di gambe, tronco e braccia con movimenti ciclici e ripetuti. I miglioramenti legati alla pratica regolare dell’attività aerobica consistono nella riduzione del tessuto adiposo (se accompagnata da un controllo delle calorie introdotte), della pressione arteriosa e del colesterolo e nell’aumento della resistenza generale, del metabolismo e della sensibilità all’insulina, con conseguente miglior controllo della glicemia.



## LE BASI DELL’ALLENAMENTO

Grazie alla continua ricerca nel campo della fisiologia e della medicina dello sport, si possono ottenere risultati soddisfacenti in maniera sicura e corretta. Il segreto consiste nel dosare la quantità e l’intensità di esercizio in base al proprio livello fisico e nel seguire con regolarità e costanza il programma di allenamento.

Un programma troppo leggero non provoca alcun miglioramento apprezzabile negli organi e negli apparati, mentre, uno troppo intenso, può causare un’interruzione precoce dell’esercizio per traumi o per l’incapacità di tollerare lo sforzo.

Esercizio aerobico, di potenziamento e di flessibilità sono gli “ingredienti” da miscelare per raggiun-

gere e mantenere una buona condizione fisica. Il mix dovrebbe essere personalizzato e finalizzato agli obiettivi personali, che risultano diversi da soggetto a soggetto.

## L’IMPORTANZA DELLA VISITA MEDICO SPORTIVA

Noi medici dello sport abbiamo l’obbligo di accertarci sulle condizioni fisiche, tenendo sempre in considerazione che l’organismo è un complesso “macchinario” che si evolve costantemente, anche in rapporto all’attività fisica che scegliamo di svolgere. **La visita medica è importante per l’analisi del profilo cardiologico del paziente, per la misurazione della pressione arteriosa sotto sforzo, per rilevare l’efficienza dell’apparato respiratorio e per la valutazione della capacità polmonare attraverso spirometrie e, nel caso dei pazienti più giovani, per identificare la tipologia di attività fisica più specifica ai fini dello sviluppo e della crescita.**

Per tutte queste ragioni, la visita medico-sportiva deve essere effettuata in maniera molto accurata, valutando apparati e organi. I centri di medicina dello sport devono offrire check up approfonditi e dettagliati sia agli atleti agonisti sia a tutti coloro che hanno scelto di effettuare una regolare attività fisica.

**La visita medico sportiva dà la possibilità di evidenziare nel paziente patologie** quali: sovrappeso, obesità e sindrome metabolica; malattie del metabolismo come il diabete; patologie cardiovascolari come le aritmie e le patologie valvolari; cifosi-scoliosi, asma, anomalie congenite di organi interni (ptosi renale ad es.) che, se curate in maniera adeguata con l’ausilio di altri medici specialisti, permettono, all’atleta, di effettuare competizioni di alto livello agonistico in maniera sicura e performante e, allo sportivo amatoriale, di migliorare sensibilmente la qualità della propria vita.

La visita medico sportiva, dunque, non solo rappresenta un monitoraggio indispensabile e unico nel panorama del Sistema Sanitario Nazionale per valutare lo stato di salute di tutti gli sportivi, ma è anche un importante strumento per la **prescrizione dell’esercizio fisico**, “medicina” indispensabile al raggiungimento di una vita sana.



Infoline  
**334 97 91 373**  
[www.liposoluzione.it](http://www.liposoluzione.it)  
[info@liposoluzione.it](mailto:info@liposoluzione.it)

**Di seguito tutti gli esami e i servizi che servono a definire il quadro clinico dello sportivo:**

- visita con valutazione dei parametri cardiologici con elettrocardiogramma di base e sotto sforzo;
- valutazione pneumologica con spirometria;
- impedenziometria segmentale con metodologia Human Scan per la valutazione composizione corporea distrettuale;
- ecografia tiroide, addome completo;
- ecografia muscolo-scheletrica per valutazione stato muscolare e conseguente follow-up;
- impostazione del proprio cardiofrequenzimetro (per effettuare lavori mirati con carichi e scarichi periodici, ripetute ecc.);
- pianificazione tabella allenamento in collaborazione con gli istruttori della palestra e con i preparatori atletici delle varie società sportive;
- pianificazione alimentare, attraverso schemi settimanali/quindicinali/mensili;
- integrazione alimentare, basata sul rispetto assoluto del No Doping, solo quando è necessario per eventuali carenze e con prodotti di risonanza mondiale, testati e a norma con le disposizioni ministeriali;
- libretto dietetico e d’allenamento alimentare dove saranno trascritti i risultati ottenuti e con quali metodiche raggiunti;
- metodica di follow-up costante con visite mediche bimestrali a seconda dei casi e dei carichi da effettuare;
- visite traumatologiche con ecografia muscolo scheletrica per una diagnosi immediata e follow-up terapia, per ottimizzare i tempi di recupero;
- Test soglia e lattato;
- Dietetic Test® (test alimentare dal sangue);
- Calorimetria indiretta per valutare il dispendio energetico del gesto atletico;
- VO2 max – valutazione del dispendio energetico;
- Test D-ROMs (test per valutazione stress ossidativi e carenze vitaminiche).



**Dr. Michele Rosa**  
Specialista in  
medicina, nutrizione  
e traumatologia  
dello sport  
Vice Presidente  
F.M.S.I. Sicilia