



Spazi di Sport

settore nazionale UISP
sede operativa presso Costruire in Project
via Delle Monache, 2 - 41057 Spilamberto (Modena)
t. 059.785422 - www.spazidisport.it - info@spazidisport.it

Prof. **Fabio Casadio**
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 - uispbologna@uispbologna.it
Ing. **Luciano Rizzi**
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - rizzi@costruireinproject.it

HEPA EUROPE
rete europea per la
promozione della salute e
migliorare l'attività fisica
è un progetto dell'U.M.S.

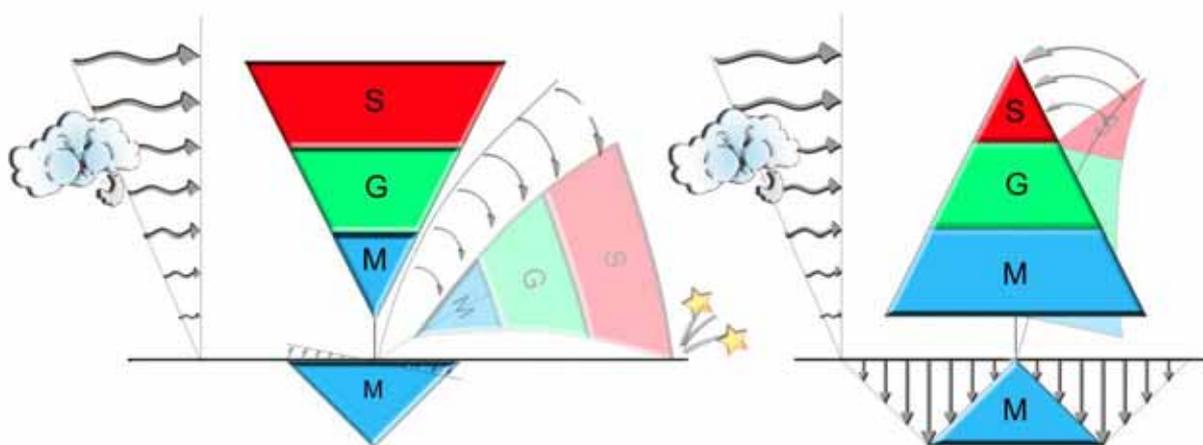


CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.
Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.
Il sito internet di Spazi di Sport (www.spazidisport.it) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati
Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

N° 11 – lunedì 22 febbraio 2010



Volume 1 (LINEE GUIDA POLITICHE) – capitolo 2 PERCHÈ MUOVERSI È BELLO

I CONTENUTI PRIMA DEI CONTENITORI
PROGETTANDO INIZIATIVE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE
QUALE SPORT PER IL FUTURO?

MALATTIA IPOCINETICA

L'Oms ha definito la salute una condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale dell'individuo.

La salute non deve essere quindi intesa, in termini riduttivi, quale mera assenza di malattie o infermità.

Più recentemente, la malattia ipocinetica, intesa come conseguenza a livello biologico del ridotto movimento corporeo (ipocinesi), è stata considerata una vera e propria patologia, caratterizzata dalla presenza di molteplici manifestazioni cliniche e funzionali.

Nella grande maggioranza dei casi la sindrome ipocinetica è descritta in associazione con il sovrappeso, l'obesità ed altre malattie metaboliche.

In Italia il numero delle persone in sovrappeso e obese è in aumento:

- ▶ 4 su 10 della popolazione adulta è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso
- ▶ 2 su 10 dei bambini sono in sovrappeso.

In Italia il numero delle persone "sedute" è in aumento:

- ▶ 7 su 10 della popolazione adulta non pratica nessuna attività fisica
- ▶ 1 su 10 la pratica solo occasionalmente
- ▶ e solo 2/10 svolgono attività fisica regolare e continuativa.

Negli ultimi anni è poi aumentato il numero dei giovani che praticano attività fisica nei circoli sportivi ma nello stesso tempo si riscontra un forte incremento del sovrappeso e dell'obesità sia nei bambini che negli adolescenti.



PERCHÉ MUOVERSI È BELLO ¹

MIGLIORA LA TUA VITA

Una ragionevole attività fisica è il segreto per vivere meglio ogni giorno della nostra vita.

Non ho le competenze per sapere se chi si muove vive più a lungo, però so per certo che chi si muove vive meglio ogni singolo giorno della sua vita.

E non serve essere dei campioni o diventare degli atleti.

Bastano 3 ore a settimana per invertire la rotta della propria vita: da pigri ad attivi, da flaccidi a tonici.

CORRI VERSO LA SALUTE

L'effetto benefico del movimento semplice come "camminare, correre, pedalare e anche nuotare" è uno stato generale di buona salute.

Alla fine del movimento, dopo una bella doccia calda, la sensazione che si prova è quella del benessere. Nonostante la fatica, il corpo è dominato da sensazioni positive, l'umore volge spesso al bello, c'è una sorta di relax esistenziale.

Una bella corsa serale, oppure una pedalata, ti rimetterà in sesto per il giorno dopo, garantendo una serata più serena e suggerendoti, nei casi più fortunati, anche qualche soluzione per i problemi del giorno precedente.

MUOVERSI È BELLO PERCHÉ FA RINASCERE I MUSCOLI

Il nostro corpo è programmato per migliorarsi a qualsiasi età.

Questo dato di fatto è qualcosa di straordinario perché significa che l'attività fisica in un individuo sano è benefica a ogni età. Non è quindi qualcosa da relegare agli anni della gioventù.

È un'abitudine da assumere e portare avanti con accortezza lungo tutto l'arco della vita.

IL MOVIMENTO FA BUON SANGUE

Grazie all'attività fisica, si riducono le percentuali di colesterolo cattivo, cioè quello che si deposita sulle pareti dei vasi sanguigni e a lungo andare ostruisce il passaggio.

Al contrario il movimento fa aumentare la percentuale di colesterolo buono, che ha il compito di tenere sgombra l'arteria e che per questo viene chiamato lo "spazzino delle arterie".

¹ tratto dal libro di Stefano Baldini



GETTA IL CUORE OLTRE L'OSTACOLO

Il nostro cuore è una stupenda pompa che porta il sangue in ogni angolo del nostro corpo. Un lavoro duro, costante, sfiancante: il nostro cuore batte circa 100.000 volte al giorno. Di notte lavora un po' meno, ma di fatto non riposa mai.

Il cuore è un muscolo e reagisce come un muscolo a un allenamento regolare.

Si rafforza ed è più efficiente sotto sforzo e, soprattutto, più efficiente in situazione di riposo.

Se, per esempio, per svolgere la normale attività lavorativa una persona normale utilizza 90 battiti al minuto, la stessa persona, ma allenata, ne utilizza 80.

10.000 battiti in meno al giorno significano una minor usura della nostra pompa cardiaca e, quindi, una più lunga durata.

Tanti pensano di non potersi muovere perché non hanno fiato.

In parte è vero, perché le persone giù di forma utilizzano solo parzialmente la capacità polmonare, ma in realtà chi vuole cominciare a muoversi deve "addomesticare" il cuore.

Quando sei riuscito a risvegliare il tuo motore che sta in mezzo al petto, sei già a buon punto: il resto dell'organismo, muscoli, ossa e polmoni, lo seguirà senza dare troppi problemi.

Ricordando che:

- ▶ **FCS** frequenza cardiaca standard
la frequenza cardiaca standard del cuore è stata definita in 72 battiti al minuto
una frequenza compresa tra 60 e 100 battiti al minuto è considerata fisiologica
una frequenza inferiore a 60 battiti al minuto viene chiamata bradicardia
una frequenza superiore a 100 battiti al minuto viene chiamata tachicardia

sono 2 i dati che bisogna conoscere:

- ▶ **FCR** frequenza cardiaca a riposo
misurare la FCR è semplice: al mattino, ancora prima di alzarsi dal letto, devi mettere la punta dell'indice e del medio della mano destra sul polso sinistro in linea con il pollice e contare i battiti in un minuto
la rilevazione va fatta per 5 giorni consecutivi e la FCR corrisponde al valore medio
- ▶ **FCM** frequenza cardiaca massima teorica (frequenza di soglia aerobica)
misurare la FCM è semplice: basta sottrarre da 220 la cifra corrispondente alla tua età
la frequenza cardiaca massima è il più alto livello di sforzo che il cuore può raggiungere se sottoposto ad un'attività fisica.

UN BEL RESPIRO

Ovviamente anche i polmoni sono protagonisti di questa impresa.

I polmoni sono 2 e pesano ciascuno circa 600 grammi. Sono composti da milioni di alveoli, cioè piccoli sacchetti.

Correre, pedalare o nuotare, permette di aumentare l'impiego di questi alveoli e quindi l'efficienza polmonare.

Più ti muovi e più i polmoni si abituano a usare un numero crescente di alveoli.



BUTTA GIÙ LA PANCIA

Un altro effetto non trascurabile dell'attività fisica aerobica è quello di far diminuire i grassi.

Questo significa perdere peso.

A determinate condizioni l'attività fisica è un valido supporto per la dieta. Permette di bruciare i grassi senza doversi privare dei piaceri della tavola.

In particolare se ne vanno i grassi dei muscoli perché il movimento pone il fisico in attività aerobica, ovvero fa lavorare il cuore fra i 120 e 160 battiti al minuto.

Sopra la soglia aerobica, invece, il corpo sacrifica i carboidrati.

Una persona che corre:

- ▶ priva di qualsiasi allenamento, brucia 0,1 grammi di grasso ogni mezzo secondo
- ▶ dopo 4 settimane di allenamento, brucia 5 grammi di grasso ogni mezzo secondo (50 volte di più rispetto all'inizio)
- ▶ dopo 12 settimane di allenamento, brucia 25 grammi di grasso ogni mezzo secondo (250 volte di più rispetto all'inizio)
- ▶ se la corsa si trasforma in un'attività continuativa si può praticamente mangiare quasi tutto senza ingrassare mai

Inoltre, in genere, chi comincia a muoversi con una certa regolarità diventa regolato anche nel mangiare e nel bere.

L'IMPORTANZA DI UNA BUONA ALIMENTAZIONE

In definitiva, chi si muove con regolarità modifica inevitabilmente quelle che sono le sue abitudini alimentari. Piega con naturalezza verso i carboidrati, lasciando da parte i grassi. Predilige cereali, frutta e verdura e senza tralasciare l'aspetto proteico.

L'azione combinata fra attività fisica e regole chiare a tavola consente di tenere il peso forma.

La prima regola è la varietà dei cibi, ottenuta alternando i diversi tipi di proteine:

- ▶ a colazione 2 fette di prosciutto cotto, jogurt e cereali, fette biscottate e marmellata, succo di frutta e un caffè
- ▶ a pranzo sbilancio molto sui carboidrati, quindi mangio quasi sempre un piatto di pasta o riso, verdura e frutta, e un secondo piatto non abbondante, magari prosciutto, bresaola e un po' di parmigiano
- ▶ la sera sbilancio invece il pasto sulle proteine: un minestrone di verdure mentre il secondo è il piatto più importante e lo utilizzo per assumere tutti i tipi di proteine in buona quantità (carne, pesce) poi chiudo con frutta o un dolce



L'IMPORTANTE È CIÒ CHE MANGI

I cibi vengono solitamente suddivisi in 2 gruppi in base agli elementi che li costituiscono:

- ▶ macroelementi: carboidrati, grassi, proteine
- ▶ microelementi: vitamine, sali minerali.

I carboidrati sono di 2 tipi:

- ▶ zuccheri
- ▶ amidi.

Gli zuccheri sono quelli che vengono consumati subito, appena si comincia a muoversi.

Gli amidi vengono consumati in seconda battuta, quando lo sforzo si fa prolungato.

Per quanto riguarda i grassi, è ovvio che vanno assunti in quantità limitate.

Anche i grassi sono una riserva di energia, però sono la cosiddetta "riserva": il corpo pesca nei grassi dopo diverso tempo che ci si muove.

Quindi chi mangia cibi grassi sappia che sarà molto difficile smaltirli.

Il ruolo delle proteine (carne, pesce, formaggi) è quello di riparare e sostenere i tessuti e quindi è importante, ma attenzione, è il pesce ad avere un alto contenuto proteico con scarso contenuto di grassi.

Infine bisogna mangiare a piacere frutta e verdura perché contengono le vitamine e i sali minerali che consentono il corretto funzionamento del corpo.

METTICI ANCHE LA TESTA

Infine è chiaro che il movimento semplice aiuta la mente a lavorare meglio.

Quando corro mi sorprendo a risolvere problemi, sono più capace di organizzarmi il resto della giornata, mi vengono più idee, sento che la mia mente funziona al meglio.

PER CONCLUDERE

Quindi il movimento semplice ti fa star bene durante tutta la giornata e, in prospettiva, per tutta la vita.

È per quello che il difficile è iniziare; dopo, una volta provata l'ebbrezza dell'essere in forma, è tutto in discesa.



LA FREQUENZA DI SOGLIA AEROBICA E ANAEROBICA

Il cardiofrequenzimetro è uno strumento molto importante per imparare a conoscersi.

Ogni cardiofrequenzimetro presenta come funzione base il monitoraggio del cuore che rappresenta l'indicatore principale del livello di sforzo del nostro organismo.

Analizzando l'andamento del numero dei battiti cardiaci, sei in grado di valutare quali effetti stai producendo attraverso l'attività sportiva: dimagrimento, aumento della resistenza e altro ancora.

In pratica, il cardio diventa il tuo allenatore: basterà fissare alcune soglie di battito in base agli obiettivi che ti sei prefissato e, rispettandole, otterrai il risultato che ti sei prefissato.

In genere il cardio nell'impostarlo ti richiede:

- ▶ età
- ▶ peso
- ▶ sesso
- ▶ soglia anaerobica.

La soglia anaerobica è la soglia che potrò mantenere per un periodo limitato prima di sentirmi pesante per effetto dell'acido lattico, che non riesce più a smaltire e che quindi si accumula.

Semplificando, possiamo dire che la soglia anaerobica è il livello di fatica che puoi mantenere in una gara di 10 km se sei un atleta amatore e fino alla mezza maratona se sei un top runner.

La soglia anaerobica è la soglia che negli allenamenti lunghi non bisogna mai oltrepassare e il cui superamento viene segnalato dal bip del cardiofrequenzimetro quando è stata impostata. Al tempo stesso, c'è una soglia minima, sotto la quale la performance non è "allenante", che è oggetto del medesimo meccanismo di allerta.

A seguire riportiamo le definizioni delle diverse frequenze cardiache di allenamento.

- ▶ FCS frequenza cardiaca standard (72 battiti al minuto)
- ▶ FCR frequenza cardiaca a riposo (personale da calcolare)
- ▶ FCM frequenza cardiaca massima teorica (220 – età)
è il battito che si sprigiona nelle azioni di massimo sforzo, tipo l'arrivo in volata
- ▶ FCA frequenza di soglia anaerobica (FCM – 8%)
misura la resistenza allo sforzo ed è soggetta a cambiamenti in base all'allenamento
- ▶ FFV frequenza di fondo veloce (FCM – 10/12%)
viene utilizzata per esprimersi al meglio nelle salite più leggere e nel misto
- ▶ FFM frequenza di fondo medio (FCM – 15/17%)
viene utilizzata per esprimere al meglio un compromesso tra un modesto sforzo e buone prestazioni fisiche
- ▶ FFL frequenza di fondo lento (FCM – 25/28%) o frequenza di soglia aerobica
è la frequenza ottimale per perdere peso, visto che vengono bruciati notevoli quantità di grassi ed è indicata, data l'elevata resistenza che dovrebbe garantire, per lunghi percorsi e prolungati sforzi fisici
- ▶ FMA frequenza minima allenante (FCM – 35/40%)
Indica un valore sotto il quale il tuo impegno non si può considerare allenamento



CON QUANTA CORSA COMINCIARE

La cosa più difficile è partire.

Non so esattamente quale molla debba scattare nella vita di una persona per cominciare a correre.

Se, però, sei un adulto, sei fra i trenta e i quaranta anni, è probabile che non pratichi sport da un decennio, più o meno quando hai cominciato a fare sul serio sul lavoro e con la famiglia. La pigrizia ha preso il sopravvento su di te, facendoti sentire un po' più vecchio di quanto tu sia in realtà. La pancetta si è stabilmente posizionata sotto la canottiera e anche solo fare tre rampe di scale è diventata una piccola impresa.

Invece c'è quel o quella tua collega, o quel tuo amico, che è in gran forma.

Il suo segreto è uno solo: lo sport. In genere uno sport aerobico, la corsa o la bicicletta.

Da qualche mese, con pazienza e costanza, questa persona si è obbligata a dedicare qualche ora al suo fitness scoprendone gli straordinari benefici di benessere.

Quindi, il problema è solo cominciare. Poi non ci si ferma più.

La cosa importante è non farsi prendere la mano.

La corsa merita di essere una compagna che ti resta accanto tutta la vita.

Darsi un obiettivo serve, eccome. Vuoi dimagrire? Stare meglio? fare l'esperienza di una maratona?

Per pianificare al meglio serve il diario. Se salti qualche impegno il tuo diario te lo dice.

Poi è uno strumento che sedimenta le prestazioni e le sensazioni. E quindi consente di valutare obiettivamente il tuo percorso.

In sostanza, come cominciare dipende dal tuo livello generale di forma.

Detto questo, c'è uno strumento molto semplice che aiuta a stabilire in modo empirico quanto spingere, quello che tecnicamente si chiama "*valutazione dell'intensità massima dello sforzo*".

La "*scala di Borg*" è una semplicissima classificazione che mette in relazione la capacità di parlare all'intensità dello sforzo fisico. Più cresce lo sforzo, si sa, più aumenta la necessità di ventilare i polmoni.

CALA DI BORG		
VALORI	CARATTERISTICHE	NOTE
1	assenza di sforzo cardiaco	si riesce a respirare bene, a conversare, a canticchiare
2	assenza di sforzo cardiaco	idem
3	assenza di sforzo cardiaco	idem
4	assenza di sforzo cardiaco	idem
5	assenza di sforzo cardiaco	idem
6	leggera dispnea	si riesce solo a conversare
7	respiro più affannoso	meno voglia di parlare
8	massimo sforzo	difficile parlare
9	massimo sforzo	difficilissimo parlare
10	massimo sforzo	impossibile parlare



L'obiettivo iniziale per il corridore esordiente deve essere quello di restare entro il 6° o il 7° livello della scala di Borg, che corrisponde praticamente al range della fascia aerobica. In pratica entro il livello di sforzo all'interno del quale si riesce comunque a conversare.

È poi fondamentale far procedere alla corsa qualche esercizio di stretching e qualche minuto di passo veloce.

Lo stretching serve ad allungare i muscoli e i tendini, sollecitando le loro caratteristiche di elasticità. Ogni esercizio viene effettuato da un minimo di 15 secondi ad un massimo di 30 secondi.

Un'altra raccomandazione è quella di non terminare la corsa di colpo, passando immediatamente dall'azione dello sforzo allo stato di fermo: è un comportamento molto dannoso per il cuore.

È invece obbligatorio bere prima e dopo la corsa. L'acqua è più che sufficiente.

Bevi un bel bicchiere d'acqua prima di cominciare anche se non hai lo stimolo della sete.

