

L'educazione fisica

L'**educazione fisica** ci insegna come mantenere in piena efficienza il nostro **apparato locomotore**; il suo scopo fondamentale non è quello di aumentare a dismisura le dimensioni dei nostri muscoli né quello di farci diventare dei campioni in questo o in quell'altro sport, ma, prima di tutto, quello di mantenerci in buona salute.

Un buon esercizio fisico (non eccessivo!) migliora, oltre alla nostra **muscolatura**, anche la mobilità delle **articolazioni**; attiva la **circolazione sanguigna** e **linfatica**; stimola la **respirazione** e le **facoltà mentali** dell'individuo, rendendolo più dinamico o contribuendo alla riduzione della tensione nervosa indotta dallo stress della vita quotidiana.

Curando il corpo, si rende sana la mente, come già affermava il detto latino *mens sana in corpore sano*.

La ginnastica è dunque utile, anzi necessaria per la nostra salute, purché sia di modica intensità.

Attenzione agli sforzi!

Quando ci sottoponiamo a sforzi eccessivi, invece di giovarci l'esercizio fisico può diventare dannoso, soprattutto se non si è ben allenati: diventa più facile andare incontro a "**distorsioni**", con stiramento dei legamenti, "**contratture**" dolorose dei muscoli sovraccaricati, **slogature** (lussazioni) di articolazioni, **contusioni** o addirittura **fratture**, per effetto di movimenti bruschi, scoordinati; potranno risentirne altri apparati, come quello respiratorio, con comparsa di **dispnea** (il classico "fiatone" che si ha dopo una corsa può diventare una vera difficoltà respiratoria), o, ancora, l'apparato cardiocircolatorio, con **tachicardia** che può essere pericolosa per chi soffre di disturbi cardiaci; anche le facoltà mentali, anziché stimolate, saranno invece depresse a causa dell'eccessiva stanchezza.

Lo svolgimento di una attività fisica, sportiva, specie se agonistica, compor-

ta un notevole impegno per il nostro apparato locomotore; è perciò importante che altri apparati non vengano sollecitati durante queste attività. In particolare, è opportuno evitare pasti abbondanti prima di una gara o anche di un'attività sportiva non agonistica, ma pur sempre di una certa intensità: tipico comportamento errato è quello dello "sciatore domenicale", che, tra una pista e l'altra, trova il tempo per una bella mangiata, magari accompagnata da un'abbondante bevuta di vino. Questo comportamento rende meno efficiente la nostra muscolatura e, contemporaneamente, mette in difficoltà l'apparato digerente.

L'esecuzione di intensi esercizi fisici richiede una buona efficienza dell'apparato respiratorio e di quello circolatorio, perché l'apparato locomotore deve abbondantemente essere rifornito di ossigeno e ciò è possibile solo grazie all'efficienza di questi due apparati. Lo sport dunque non ama il fumo, perché "mozza il fiato" e riduce le prestazioni individuali.

Perciò: esercizio fisico Sì, ma con moderazione e di intensità adeguata alla costituzione dell'individuo e al suo grado di allenamento, sempre e solo nelle condizioni migliori (mai dopo pasti abbondanti) per il nostro organismo.

Star fermi e star bene

L'educazione fisica ci insegna, oltre agli esercizi da svolgere, anche gli **atteggiamenti posturali corretti** (ossia le posizioni corrette) che dobbiamo mantenere nelle nostre attività quotidiane, sia in piedi sia seduti o sdraiati, per evitare l'insorgenza di disturbi quali mal di schiena e dolori alle gambe, o vere e proprie malattie, come la scoliosi o l'artrosi della colonna vertebrale. Forniamo qui alcuni suggerimenti pratici.

Se la nostra attività lavorativa o di studio viene svolta stando seduti, è opportuno scegliere una **sedia di altezza**

giusta rispetto al banco di lavoro, ponendola, inoltre, in una posizione che permetta di mantenere schiena, spalle e colonna vertebrale diritte. Posizioni errate possono favorire l'insorgenza di scoliosi, soprattutto nei giovani, se l'atteggiamento viziato viene ripetuto nel tempo.

Per prevenire l'insorgenza di **contratture muscolari** e quindi **mal di schiena**, bisogna evitare di stare seduti troppo a lungo: ogni ora ci si deve alzare almeno per 5 minuti, distendendosi e respirando profondamente.

È meglio dormire su letti rigidi, con cuscino basso, a pancia all'aria, per favorire la distensione della colonna vertebrale. Vanno effettuati periodicamente **esercizi di mobilizzazione** del collo, delle spalle, della colonna vertebrale in generale; va evitato il sollevamento di pesi eccessivi e, comunque, nel sollevare pesi non si deve fare forza sulla schiena, ma bisogna utilizzare la forza delle gambe, piegando le ginocchia. Quando solleviamo pesi, anche se in modo corretto, a "soportare" lo sforzo è soprattutto la colonna vertebrale, con i muscoli che la sorreggono. Questo vale anche per il peso del nostro stesso corpo: più pesiamo e più la nostra colonna vertebrale "faticherà".

In particolare, sarà sollecitata, compressa, la parte più bassa, la **colonna lombare**, che per ogni chilo di peso



Posture scorrette, movimenti sbagliati e sovrappeso possono provocare l'insorgenza di dolori lombari.

L'educazione fisica

corporeo in più riceve una pressione supplementare di 600 grammi: il **sovrappeso corporeo** e l'**obesità** favoriscono perciò il "sovraccarico" della colonna vertebrale e, con questo, l'insorgenza di **dolori lombari** (lombaggini e lombalgie), **sciatica** (sciatalgia) e **artrosi lombare**, che limita le capacità di movimento della colonna (chi soffre di artrosi lombare ha, difatti, difficoltà a piegare in avanti la schiena, è più bloccato in questo movimento). Inoltre, il sovrappeso e l'obesità comportano uno sforzo maggiore anche per il cuore.

Per la salute del nostro apparato locomotore (e anche del nostro cuore) è dunque importante **prevenire o curare il sovrappeso corporeo** con un adeguato **regime alimentare** e un buon **esercizio fisico** che, aumentando il con-

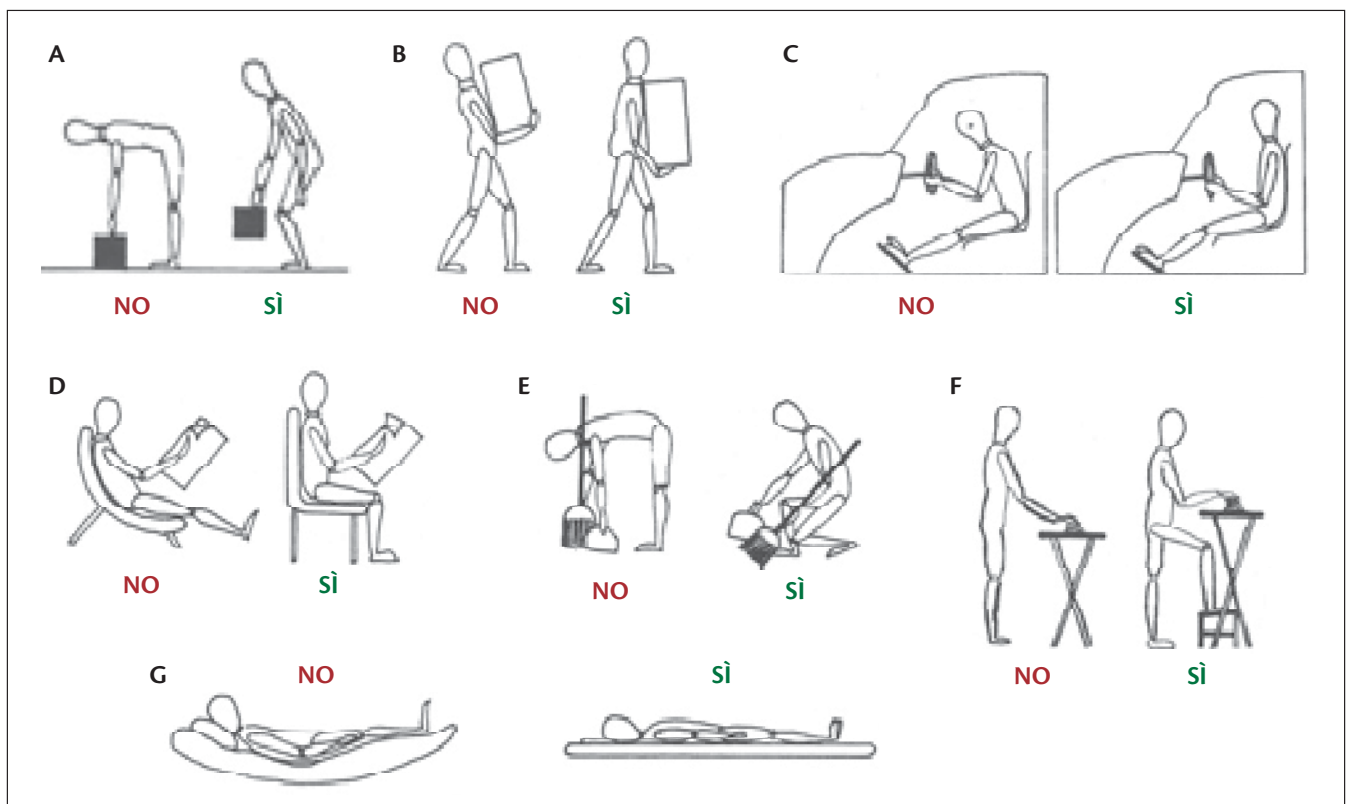
sumo di energia, permette di smaltire gli eccessi di grasso accumulati.

Se, per la nostra attività lavorativa, dobbiamo stare in piedi a lungo, fermi, si favorisce il **mal di schiena**: in questo caso si può alleviare il peso che preme su punti precisi della colonna vertebrale lombare appoggiando a uno sgabello alternativamente il piede destro e il sinistro, cambiando posizione ogni 5-10 minuti; questo semplice accorgimento potrebbe rendere meno fastidioso lo stirare la biancheria o lo stare davanti ai fornelli.

La **stazione eretta prolungata**, ossia lo stare in piedi e fermi a lungo, favorisce il ristagno di liquidi nelle gambe e fa gonfiare le caviglie e i piedi; inoltre, favorisce la comparsa delle **vene varicose**, dilatazioni delle vene superficiali

delle gambe che comportano evidenti danno estetico e disturbi legati alla cattiva circolazione sanguigna (dolori alle gambe, pelle più fragile con possibilità di emorragie ed infezioni ecc.). Tutto ciò può essere evitato o limitato utilizzando le **calze elastiche** che, fasciando le gambe, schiacciano le vene, impedendone la dilatazione e favorendo la risalita del sangue verso il cuore. Durante il cammino, invece, la contrazione dei muscoli delle gambe schiaccia le vene e sprema il sangue verso l'alto.

D'estate, quando è più difficile, per chi soffre il caldo, sopportare le calze, l'unico rimedio possibile è quello di tenere sollevate le gambe e i piedi nelle ore di riposo, per eliminare il ristagno di liquidi.



Posizioni e movimenti corretti e sbagliati nelle normali attività quotidiane: **A**) sollevare un peso; **B**) trasportarlo; **C**) stare seduti in auto; **D**) seduti in una poltrona troppo bassa o su una sedia con schienale rigido; **E**) piegarsi per raccogliere polvere; **F**) stazione eretta prolungata (ad esempio, stirare); **G**) posizione supina su letto rigido.