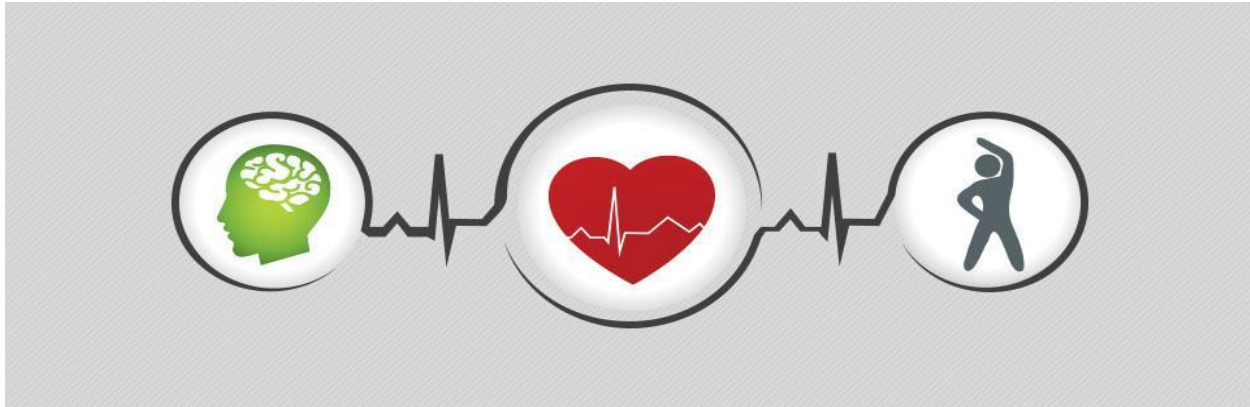


SALUTE E BENESSERE

SALUTE = STATO DI COMPLETO BENESSERE FISICO, PSICHICO E SOCIALE, E NON LA SEMPLICE ASSENZA DI MALATTIA O DI INFERMITÀ.



Questa definizione esprime il superamento di una concezione statica di salute, intesa come “assenza di malattia”, e vi sostituisce una visione più complessa e **dinamica**. Essa riconosce lo stato di salute come **adattabile**, cioè come la capacità dell'essere umano di mantenere in armonia i vari piani della propria esistenza (biologico, psicologico e sociale).

Tale concezione dinamica considera l'individuo responsabile de se stesso. Ogni persona ha il dovere di salvaguardare il proprio equilibrio psicofisico, legato a più fattori che possono modificarsi nel tempo. Lo scopo non è il raggiungimento di una salute “perfetta”, ma assicurare il miglioramento della qualità di vita. L'individuo sano è in grado di far fronte alle variazioni, mantenendo e ristabilendo di volta in volta il proprio equilibrio, cioè il **BENESSERE**.

Per raggiungere e conservare lo stato di benessere dobbiamo prima di tutto conoscere le condizioni che lo generano. I fattori principali della salute sono:



Siamo però noi stessi a costruire, di volta in volta e sulla base della nostra situazione di partenza, le

condizioni migliori per perseguire l'equilibrio personale. Dobbiamo dunque fare prevenzione e formare una coscienza che regoli le nostre abitudini di vita. Solo con comportamenti responsabili possiamo indurre i cambiamenti necessari che ci permettono di perseguire l'obiettivo benessere.

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

L'educazione alla salute è un'attività orientata alla promozione di comportamenti responsabili a sostegno della salute e del benessere individuale e collettivo. I “pilastri” della salute sui quali possiamo intervenire direttamente e con consapevolezza sono prima di tutto quelli che influiscono sulla salute del corpo. Essi sono:

- **Attività fisica, alimentazione e sonno**, che agiscono direttamente sui bisogni e sulle funzioni dell'organismo e permettono di raggiungere e mantenere l'efficienza psicofisica.
- **Prevenzione**, intesa come conoscenza e presa di coscienza dei rischi, come adozione di comportamenti e stili di vita corretti e come capacità di intervento su abitudini e modi di agire che possono minare lo stato di salute.
- **Educazione all'ambiente e alla cittadinanza**, intese come capacità di far proprie regole e comportamenti elaborati in ambito sociale e come capacità di agire nei vari ambienti e nelle diverse situazioni, tutelando la sicurezza propria e degli altri.

Ognuno di questi “pilastri” è indispensabile per il mantenimento dello stato di salute. L'alterazione di uno di essi causa disequilibrio alla stabilità della struttura intera in maniera tanto più grave quanto maggiore è il suo deterioramento.

ATTIVITÀ FISICA:

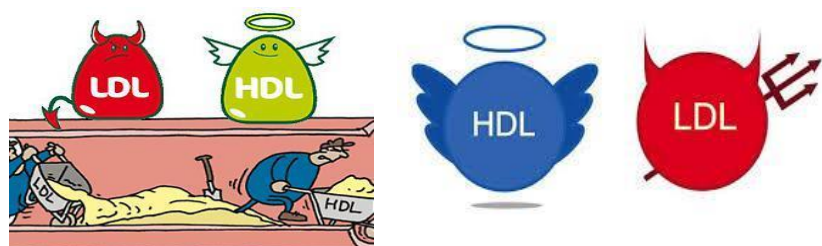
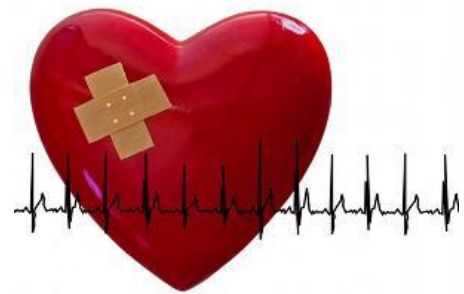

Facendo attività fisica manteniamo operativi i nostri organi, miglioriamo i tessuti e le funzioni del corpo, rallentando i processi d'invecchiamento. Il nostro organismo è regolato da una legge fondamentale secondo la quale “Tutto ciò che è attivo cresce, mentre ciò che non viene utilizzato degenera”. Tutti invecchiamo è la legge dell'età cronologica, ma stili di vita corretti ed adeguati possono rallentare l'invecchiamento naturale. La sedentarietà è considerata una vera e propria malattia, capace di indurre gravi problemi di salute che possono influire pesantemente sulla qualità della vita e sul livello di mortalità della società adulta. L'unica “medicina” che può curare questa malattia è il movimento, l'attività fisica, intesa come mantenimento di una vita attiva.



Uno stile di vita sedentario quindi porta ad un aumento di malattie correlate tra cui malattie cardiovascolari, obesità, patologie muscolari e scheletriche e disturbi legati a depressione e stress.

Quindi l'ipocinesi, ovvero lo scarso movimento, può provocare alterazioni in vari apparati, tra cui in quello:

- **LOCOMOTORE**, provoca diminuzione della massa e del tono muscolare (**IPOTROFIA**), debolezza di muscoli e legamenti, che perdono elasticità, e delle articolazioni che, diminuendo il proprio grado di escursione, vanno più facilmente incontro a infortuni. Una riduzione di tonicità muscolare può portare ad un peggioramento di **paramorfismi** (atteggiamenti posturali scorretti causati da problemi muscolo-tendinei e/o articolari reversibili) e **dismorfismi** (atteggiamento posturale dovuto a modificazione anatomica e funzionale di una o più zone del corpo, quindi non correggibile) della colonna vertebrale. Essi influiscono, a loro volta, sulle dinamiche degli apparati cardio e respiratorio e sull'insorgenza di problemi artro-muscolari (quali lombalgie, sciatalgie). Con l'avanzare dell'età, questi problemi si accompagnano a fenomeni d'artrosi.
- **CARDIOCIRCOLATORIO**, provoca una progressiva riduzione della capacità contrattile del cuore. A parità di carico lavorativo, sia a riposo che sotto sforzo, il muscolo cardiaco risponde alle sollecitazioni con un aumento della frequenza. L'elasticità delle parete dei grossi vasi diminuisce. La conseguenza è un progressivo deterioramento del sistema vasale (vene, arterie, capillari) che si traduce nella cattiva ossigenazione degli organi e apparati, che accelerano il proprio invecchiamento.
- **RESPIRATORIO**, la scarsa attivazione dell'apparato ne limita la capacità funzionale. Il valore della ventilazione massima diminuisce e si riduce l'elasticità polmonare, con conseguente peggioramento degli scambi respiratori e cattiva ossigenazione dei tessuti.
- **METABOLICO**, provoca un generale rallentamento del metabolismo basale con aumento del colesterolo totale, in particolare del "LDL" (il colesterolo cattivo) a discapito del "HDL" (quello buono). Si registra una ridotta capacità di utilizzare il glucosio, il tutto con un conseguente squilibrio della massa corporea (più grassa e meno magra) portando il soggetto in sovrappeso.



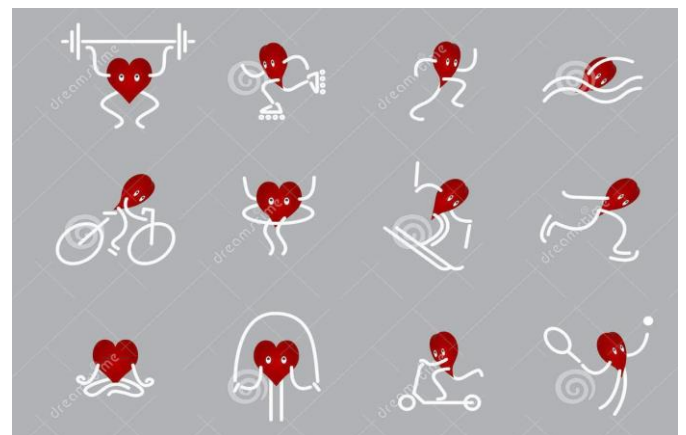
Il problema dell'ipocinesia non è legato solo alla degenerazione delle funzioni, ma soprattutto al fatto che vi sono funzioni che non vengono del tutto attivate e stentano così a realizzare le proprie potenzialità. Il corpo si abitua a bassi livelli di prestazione, così che ogni richiesta o stimolo superiore viene percepito come faticoso, non eseguibile e stressante. Più precocemente si instaurano le condizioni di ipocinesia, maggiori sono i danni provocati, non solo a livello corporeo, ma anche a livello COGNITIVO. Sempre più spesso i giovani, abituati a trascorrere molte ore davanti al televisore, allo smartphone o al computer, possiedono un “bagaglio motorio” ridotto. L'ipocinesia ha quindi diminuito la funzionalità dei loro organi, le capacità da loro acquisite sono minime e le abilità individuali ancora più limitate. I compiti motori assegnati, anche se semplici, vengono percepiti come eccessivi e tale incertezza motoria si ripercuote sulla formazione del carattere e sulla stima di sé.

PREVENZIONE

Un'attività fisica costante ben programmata è in grado di indurre cambiamenti preventivi nell'organismo, capaci di limitare e abbassare il rischio di molte condizioni patologiche. In particolare:

- rende **più forte e funzionante il cuore**, **riducendo i rischi di malattie cardiocircolatorie, ad esempio aterosclerosi ed infarto.**

Perciò l'attività fisica contribuisce al buon funzionamento delle arterie, favorisce il flusso del sangue nei vasi permettendo una migliore ossigenazione del cuore in prevenzione contro l'eventuale insorgenza di ostruzioni circolatorie. Poiché il rischio d'infarto cresce in proporzione alla percentuale di grasso corporeo, è indispensabile tenere la massa grassa sotto controllo, e il movimento si rivela così un fondamentale mezzo di prevenzione.



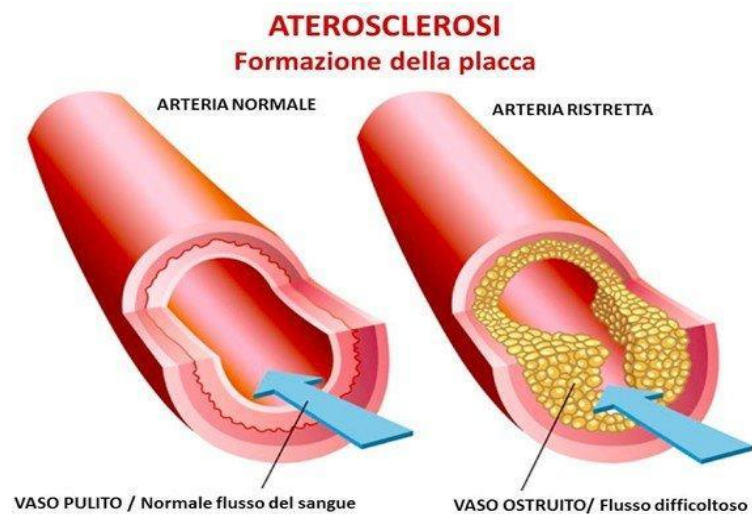
- favorisce il mantenimento di un **corretto rapporto tra massa grassa e massa magra** e aiuta così a **prevenire l'obesità**, dovuta generalmente ad una carenza di movimento e la sovralimentazione che stimolano la formazione di cellule adipose. Una delle più comuni patologie legate all'accumulo di grasso nel corpo è l'ipertensione, ovvero l'irregolare aumento della pressione sanguigna, provocato principalmente dall'ispessimento e dalla perdita di elasticità delle pareti dei vasi arteriosi (arteriosclerosi). Le cavità ostruite dall'eccesso di



grasso trasportato dal sangue, che si deposita sulle pareti dei vasi, possono restringere il loro diametro fino a chiuderlo, compromettendo il flusso del sangue che per defluire attraverso i canali deve scorrere con maggior pressione. Il permanere di tale situazione causa alla lunga seri danni al sistema cardiocircolatorio, che possono condurre a ictus, infarto e insufficienza renale.

- diminuisce l'inevitabile perdita di calcio del tessuto osseo, **rallentando l'insorgenza dell'osteoporosi.**

L'OBIETTIVO BENESSERE è, quindi, differente dal perseguire un miglioramento delle proprie prestazioni sportive. La preparazione che mira al **benessere psicofisico** dovrà mantenere le caratteristiche di moderazione, gradualità e gradevolezza, non dovrà mai portare all'esaurimento psicofisico e dovrà consentire all'individuo di adattarsi all'ambiente in funzione delle proprie necessità.



SCELTA ATTIVITÀ

Quando si vuole fare attività fisica dopo tanto tempo di inattività oppure quando non si è mai praticato uno sport con regolarità e si vuole ri-cominciare, ci si imbatte in alcune difficoltà che a volte minano le buone intenzioni. Tali difficoltà possono riguardare la scelta dell'attività stessa, la quantità delle sedute di allenamento, il tipo di esercizi da svolgere, il come, il quando e il dove allenarsi etc...

Che cosa fare allora per ricominciare nel modo migliore?

1. Fare una analisi iniziale e programmare la propria attività

- tempo a disposizione
- giorni e orari
- vicinanza della struttura
- organizzazione con un amico

2. Porsi degli obiettivi a breve termine, dopo aver stabilito quello a lungo termine (potenziamento cardiovascolare, riduzione massa grassa, potenziamento muscolare etc...).

Obiettivi a breve:

- non devono essere troppo facili
- ma nemmeno troppo difficili
- devono essere stimolanti

La soddisfazione che deriva dall'aver raggiunto un primo piccolo obiettivo ci spinge a continuare. La consapevolezza dei risultati, insita nel compimento o nell'avvicinamento all'obiettivo a breve termine, porta a una valutazione, interiore, di successo o di fallimento.

3. Avere un approccio graduale all'attività fisica.

In questo senso è importante sapere fin dall'inizio che gli adattamenti fisiologici e i risultati che derivano dalla pratica regolare di un'attività fisica possono essere lenti e non subito evidenti.

La scelta dell'attività motoria o sportiva è individuale e legata a fattori e preferenze personali come sesso, età, condizioni di salute, livello di forma fisica, motivazione etc... un programma di lavoro ben articolato dovrà comunque sempre comprendere

- lavoro aerobico (condizionamento cardiovascolare)
- lavoro di potenziamento muscolare (condizionamento muscolare)
- lavoro di stretching e mobilità articolare (flessibilità).

In una programmazione settimanale è importante mantenere un equilibrio di lavoro tra allenamento cardiovascolare e potenziamento muscolare. Ciò significa che bisogna alternare le sedute di allenamento cardiovascolare con quelle di potenziamento muscolare, l'allenamento della flessibilità è complementare a cardiofitness e potenziamento e quindi dovrebbe essere fatto alla fine di ogni sessione di allenamento.

La frequenza dell'allenamento, ovvero il numero di sessioni di allenamento che il soggetto pratica in una settimana, è influenzata dalla sua condizione fisica, dai suoi impegni quotidiani e settimanali, dai tempi e dagli obiettivi che si è posto.

I soggetti meno allenati richiedono una pausa maggiore tra una seduta di allenamento e la successiva. Al contrario un soggetto ben allenato può ridurre i tempi tra una sessione e l'altra di allenamento.

Un programma di base per produrre adattamenti (risultati) dovrà tuttavia comprendere almeno due o tre sedute alla settimana.

Bibliografia:

- Fiorini G., Coretti S., Lovecchio N., Bocchi S. – «Educare al movimento, allenamento, salute e benessere», Marietti scuola
- Del Nista L. P., Tasselli A. – «Il corpo e i suoi linguaggi. La palestra del benessere. Logica in gioco.», D'Anna
- Bazzano C., Bellucci M., Faigenbaum A.D. – «Sedentarietà ed obesità», Calzetti e Mariucci Editori
- www.who.int
- www.salute.gov.it
- inactivity-time-bomb.nowwemove.com
- isca-web.org