

Sport d'estate: fa bene o male?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Tempo di vacanze e tempo di sport: l'estate, con i suoi giorni lunghi all'aria aperta, invoglia a liberare il corpo da pastoie e ruggini antiche. Per tornare a sentire l'ebbrezza di sentirlo vivo, tonico, attivo. Vivace e dinamico. E ardente di voglia di vivere. Torna alla memoria il ricordo delle emozioni fisiche di una vetta conquistata, di una partita giocata sudando e ridendo, del gusto del corpo che corre felice, delle pedalate o delle nuotate a perdifiato, della galoppate a briglia sciolta, quando gli anni corrono via dalla pelle, dal cuore, dal ricordo e ci si risente leggeri e ragazzi.

L'estate al mare, in montagna, in campagna, ovunque ci siano spazi liberi di natura da riscoprire, porta dunque con sé, come regalo affettuoso, il gusto di uscire dalle gabbie in cui viviamo, soprattutto in città. Chiusi in case sempre più piccole, in uffici sempre più microscopici dove l'open space inganna sul reale orizzonte disponibile per ciascuno, in auto lillipuziane o mezzi pubblici intasati, specie nelle ore di punta, siamo vittime inconsapevoli di una sindrome diffusa e insidiosa, la "sindrome da spazio confinato". Di che cosa si tratta? E' un disturbo caratterizzato da aggressività, irritabilità, collericità, insonnia, rigidità e dolori muscolari, nonché varie somatizzazioni dovute al quotidiano scontro reale e simbolico tra il nostro bisogno antico di ampi spazi vitali e la realtà di vite vissute in scatole ambientali sempre più piccole.

Ecco che allora l'estate ci ammalia e seduce proprio su questo bisogno antico di libertà fisica, di felicità di sentire il corpo vivo e in movimento. Tutto bene se anche durante l'anno abbiamo mantenuto un quotidiano movimento fisico, fatto almeno di una passeggiata veloce per recarsi al lavoro, e due-tre ore di sport più strutturato, in palestra o fuori, per una pausa di jogging, di bicicletta, di stretching o di nuoto. In tal caso il corpo è allenato, dal punto di vista sia fisico, sia emotivo. Se si ha l'intelligenza di fare sport e attività variate, il benessere motorio è garantita. Lo sport aerobico migliora la salute cardiovascolare, tiene più vivace il metabolismo, migliora l'umore, e aiuta l'osso a rigenerarsi, depositando i cristalli di calcio sulle travate portanti di connettivo che si dispongono lungo le linee biomeccanicamente più adeguate. In termini semplici, l'osso è allora non solo solido, ma elastico, capace quindi di ammortizzare traumi di lieve e media entità, senza fratturarsi. Stretching, yoga, esercizi tibetani e a corpo libero aiutano la salute delle articolazioni e l'elasticità dei muscoli: essenziali per quella plasticità ed elasticità fisica e mentale che ci consente di eseguire poi con soddisfazione qualsiasi sport. Gli esercizi di potenziamento, infine, aiutano a mantenere più tonica la massa muscolare, specie per gli sport che richiedano anche potenza e non solo resistenza. Con un buon allenamento generale, l'estate diventa una stagione di ritrovato piacere fisico: perché lo sport è allora più facile, divertente, accattivante. Il corpo, come uno strumento ben accordato, può poi suonare con leggerezza e gioia qualsiasi musica. E il nostro Io, che è innanzitutto un Io corporeo, come ben diceva Sigmund Freud, ritrova un gusto di vivere che era appannato, se non dimenticato. Sale l'umore, sale l'energia vitale, aumenta la voglia di fare, di organizzare, di divertirsi, di ridere in compagnia. Di innamorarsi, di far l'amore, di amare. Migliora la qualità del sonno, che ritorna profondo e ristoratore. Migliora l'appetito, non più compensatorio, ma sano, vitale, gustoso. Torna la sensazione di vivere a colori, dopo essere stati per mesi nella nebbia e nel grigiore

interiore.

Diversa è la situazione per chi durante l'anno si muove poco e male, e si aspetta poi, magicamente, che l'estate e la vacanza restituiscano quella freschezza motoria, quella intelligenza esecutiva, quella capacità di acquisire e praticare movimenti complessi che solo un buon allenamento generale può dare, perché non si possono improvvisare. Per non parlare del sovrappeso, delle zolle di colesterolo depositate lungo le arterie a rallentare il traffico del sangue, delle difficoltà respiratorie, specie se si fuma o non si è fatto alcun esercizio aerobico, del torpore mentale. Ecco che allora lo sport estivo può diventare una vera e propria "prova da carico", uno stress eccessivo, che il corpo non è in grado di sopportare: ed ecco l'ischemia mentre si affronta una salita in bicicletta, l'infarto sul campo da tennis, l'accumulo di acido lattico che ci fa sentire paralitici, ma anche strappi e distorsioni, cadute e contusioni, traumi e fratture, come ben sanno tutti i medici dei vari Pronto soccorso delle località di vacanze.

E allora, si dovrebbe restare fermi anche d'estate? Certamente no: ma il movimento deve essere consapevole dei limiti che ci può dare una cattiva gestione del corpo nel resto dell'anno. E' più saggio, e auto protettivo, evitare i giovanilismi e le sfide tra amici, dimentichi del tempo e delle stagioni, e ricominciare con gradualità. Privilegiando l'esercizio aerobico mattutino, accompagnato da stretching e esercizi a corpo libero. Benissimo una nuotata, una passeggiata di buon passo, un giro in bici senza pretendere di scalare il Pordoi. Evitando le ore più calde, l'esercizio fisico dopo un pasto, le variazioni rapide di temperatura come succede nei bagni fatali dopo pranzo. Semmai il ritrovato gusto di sentirsi fisicamente vivi, e in forma, dovrebbe stimolarci a includere nella nostra vita quotidiana delle "ore non negoziabili", per lo sport e la forma fisica, che è anche salute mentale. "Mens sana in corpore sano", come dicevano i latini che dedicavano al corpo, tempio dell'anima, le giuste cure. Un tempo per noi, da tenerci stretto tutto l'anno, per far vivere appieno il nostro corpo e mantenerci in salute, di mente e di cuore. Felici di sentirci ardenti e vivi.