Lo sport come "ricetta" per la salute

Essenziali per una buona qualità di vita, esercizio e sport sono a tutti gli effetti una terapia per molteplici problematiche

Clinica Ars Medica
Ars Medica Centro dello Sport
Via Cantonale 38
6928 Manno

Dr. Marco Marano
Specialista in Chirurgia ortopedica e traumatologia dell'apparato locomotore, membro FMH
Direttore medico Ars Medica Centro dello Sport
Team doctor FCL e HCL

www.arsmedica.ch
centromedico@arsmedica.ch

"Le attività sportive svolte con la giusta preparazione, con l'adeguata costanza e intensità, consentono di contribuire direttamente al nostro benessere e concorrono a migliorare notevolmente la qualità della nostra vita". A parlare è il dottor Marco Marano, specialista in chirurgia ortopedica dell'apparato locomotore, medico dello sport e direttore medico del Centro dello Sport Ars Medica a Gravesano, che sottolinea il comprovato effetto preventivo di movimento e allenamento non solo per gli sportivi professionisti o amatoriali, ma per tutti, indistintamente. "L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha emesso nuove linee guida sull'attività fisica nelle quali ha pubblicato studi scientifici che certificano come la sedentarietà sia la prima causa di morte al mondo. L'OMS sottolinea quindi come 30 minuti di attività sportiva per 5 volte alla settimana, anche moderata, più due allenamenti di forza riescano a ridurre nei paesi industrializzati l'insorgenza di malattie oncologiche, cardiache e molti infortuni". D'altronde, questo era un concetto molto chiaro già nell'Antichità: "Molte fonti indicano come i medici egizi, greci e romani, erano ben consapevoli degli effetti benefici dell'esercizio fisico sul corpo e sulla mente. Ad esempio, il medico greco del V secolo Erodico (500 a. C.) era considerato come il pioniere originario della medicina dello sport: praticava la medicina dietetica e usava gli effetti terapeutici dell'esercizio. Egli dedicò la maggior parte del proprio tempo a raccomandare esercizi per aiutare il recupero da infortuni atletici e ginnici". Ippocrate, suo allievo e padre della medicina, dal canto suo ci consegna un postulato più attuale che mai: "Mangiare da solo non fa stare bene un uomo, deve anche fare esercizio", e "Cibo ed esercizio, pur possedendo qualità opposte, collaborano per produrre salute". Quindi, possiamo affermare con certezza che già i nostri antenati avevano ben chiaro che per il buon funzionamento del corpo umano, muoversi regolarmente è indispensabile: "Esercizio e sport sono essenziali per una buona qualità di vita, e proprio lo sport è a tutti gli effetti considerato una terapia per molteplici problematiche".

Non va però dimenticato che per praticare una corretta attività sportiva occorre un'adeguata preparazione ed è importante che la scelta dello sport da svolgere sia consona al proprio stato di salute, adeguata alle proprie capacità fisiche e, ovviamente, alla propria età. Inoltre, senza un'appropriata ed essenziale preparazione è facile farsi male e incappare in un infortunio: "Quelli acuti, come ad esempio una distorsione o uno strappo muscolare, a seguito di un movimento violento, o quelli con lesioni da sovraccarico:

microtraumi ripetuti che potrebbero portare a tendinopatie". In questo contesto, con il suo team di professionisti, medici e terapisti, Ars Medica Centro dello sport è in grado di rispondere alle esigenze degli atleti di tutti i livelli, sportivi e amatoriali, come pure a quelle delle persone che si avvicinano allo sport e di coloro che sono indirizzati dal proprio medico curante per problematiche di salute pregresse, ad esempio: cardiovascolari, alterazioni lipidiche (colesterolo) o altro, per cui la pratica sportiva diventa una sorta di terapia e di prevenzione". Di fatto: "Fare attività sportiva può e deve essere considerata a tutti gli effetti una medicina. E ricordiamoci che prevenire è sempre meglio che curare". Allora, nel prendersi cura e nel seguire la persona, sia essa sportiva amatoriale, professionista o chiunque altro, il focus di questi specialisti è quello di occuparsene a 360 gradi, consentendole di praticare la sua attività personalizzata sulla sua condizione e sui suoi bisogni, in maggiore sicurezza e con la massima attenzione. Forte del riconoscimento "Sport Medical Baase approved by Swiss Olimpic", il Centro dello Sport Ars Medica è oggi legittimato fra quelli d'eccellenza riconosciuti da Swiss Olimpic: "Questa importante ratifica non comporta un sostanziale cambiamento di quella che è una presa a carico individuale oramai collaudata da qualche anno, ma rappresenta un'ulteriore garanzia per chi si affida ai nostri operatori, perché sta a certificare i severi requisiti a cui bisogna ottemperare per essere riconosciuti da Swiss Olimpic: uno standard nella gestione dei pazienti di tutti i livelli che sovrasta l'ottica unica dello sportivo". Lo sport approcciato come fosse "una prescrizione medica" a tutti gli effetti, in cui la figura chiave è quella del medico sportivo: "Una figura che nella mente delle persone è spesso associata, a torto, solo al medico che segue le partite, le squadre sportive e il mondo dello sport; nell'immaginario è colui che entra in campo quando il calciatore resta per terra infortunato". In realtà, oltre a curare i professionisti, per la maggior parte del tempo il medico dello sport si occupa della salute di ogni persona ed è in grado di curare numerose patologie "somministrando" la pratica sportiva secondo i bisogni di ciascuno: "Portiamo nella pratica quotidiana l'esperienza acquisita nel curare gli sportivi professionisti, e cerchiamo di applicarla a tutte le persone, con l'ausilio di metodiche e l'esperienza delle tecniche apprese con atleti top". Il medico dello sport è dunque in grado di seguire quelle che sono le esigenze di ogni paziente, da chi vuole cominciare a praticare movimento, a coloro che necessitano di curarsi con una pratica sportiva consona: "Prescrive esattamente il tipo di sport da praticare, l'intensità con la quale procedere e la

frequenza, in una vera e propria "ricetta medica" di pratica sportiva in base allo stato di salute di quello specifico paziente". Un approccio di particolare valore soprattutto per quella fascia di persone che si avvicina al mondo dello sport e non sa da dove iniziare: "Troppo spesso i pazienti vengono invitati dal loro medico curante a praticare sport, e allora si iscrivono in palestra pensando che ciò sia sufficiente per guarire. In realtà, prima c'è bisogno di qualcuno di competente che sappia "somministrare" la giusta dose di movimento, mentre il personal trainer seguirà dopo". Incentivare lo sport mantiene in salute e diminuisce la mortalità, tant'è che numerose ricerche scientifiche convergono verso questa conclusione: "La sedentarietà, ad esempio, è la prima causa al mondo dell'insorgenza di neoplasie. Eppure, si promuove ancora troppo poco il movimento fisico come prevenzione di patologie serie". Lo sport è pure in grado di prevenire tante patologie (cardiovascolari, tumorali, metaboliche); ci aiuta dunque ad eludere situazioni ben più gravi di quello che potrebbe essere un infortunio, ma questo concetto è ancora poco noto. Bisogna però che sia affrontato con cognizione e un accompagnamento consono: "Ad esempio, per il paziente con malattie pregresse lo sport è inteso come una vera e propria terapia, e non si dovrebbe praticare se non dopo aver considerato le condizioni generali personali, in base alla storia clinica e alle sue patologie". Questo è il compito più importante, anche se il meno noto, svolto dal medico dello sport, unitamente alla missione di incentivare il movimento fisico promosso come un'efficace medicina preventiva.

swiss olympic | Approved

Dr. Marco Marano