



NAPOLI

Cerca nel sito

METEO

ALBUM
Napoli

DI REPUBBLICA

LA NUOVA SANITA'

Invia

Stampa

Benessere

L'inverno è alle spalle sì allo sport all'aria aperta ma attenti ai traumi da corsa

Consiglia | [Iscriviti](#) per vedere cosa consigliano i tuoi amici.



Con la primavera in arrivo, sempre più gente punta a fare sport. Nelle palestre o per strada, sul lungomare Caracciolo, complici le prime giornate di sole e tanta voglia di stare all'aria aperta. Secondo gli esperti, però, iniziare a fare attività fisica proprio in questo periodo dell'anno non è la cosa più saggia, soprattutto se mirata solo a superare la prova costume in vista dell'estate. Bisogna agire con accortezza, anche per una serie di piccoli contraccolpi, spesso impercettibili, che subiamo con il cambio di stagione.

La variazione repentina della temperatura incide sulla stanchezza fisica, mentale, sulla pressione arteriosa, sul ciclo sonno-veglia. Cosa si può fare, quindi, per combattere lo stress da primavera? «Per coloro che hanno praticato sport tutto l'anno è utile rallentare un po', affrontare allenamenti meno faticosi, soprattutto a livello aerobico, mantenendo costante il numero di sedute a settimana», spiega Maurizio Ripani, ordinario di Anatomia alla facoltà di Scienze motorie dell'università Foro Italo di Roma. «Chi si avvicina allo sport in questo periodo — prosegue lo specialista — deve farlo con cautela, partendo da esercizi non troppo intensi o da una serie di passeggiate all'aria aperta, suddivise in quattro fasi. In un percorso lungo un chilometro, per esempio, l'ideale è fare per i primi 250 metri passi corti e lenti, poi corti e veloci. A metà tragitto l'andamento deve cambiare, i passi diventano lunghi e lenti, infine lunghi e veloci.

Così il corpo si abitua gradualmente alla ripresa dell'attività fisica. Migliora la microcircolazione muscolare e si evitano patologie traumatiche». È importante bere tanto e spesso, diminuire l'allenamento se percepito come troppo faticoso, fermarsi e riprendere fiato quando si avverte stanchezza, utilizzare integratori salini. «È sempre meglio un'attività fisica soft, piuttosto che una stressante», afferma Ripani. «Molto dipende anche dall'età e dal fisico della persona. Per chi ha più di 50 anni è necessario essere a posto con gli esami clinici, prima di tutto quello della valutazione cardiologica e respiratoria». Altamente sconsigliato fare sport solo una volta a settimana. «Il desiderio di muoversi all'aperto soprattutto nel weekend, con l'arrivo delle belle giornate di sole, ci fa credere di essere sportivi. Il problema è che non siamo allenati e dopo un inverno di sosta bisogna riprendere con prudenza. In agguato ci sono stiramenti, distorsioni, tendiniti, indolenzimento dei muscoli che si ribellano alla fatica intensa e prolungata». Gli sportivi più a rischio, secondo Ripani, sono proprio coloro che di domenica si improvvisano maratoneti.

«Nella maggior parte dei casi queste persone non danno peso alla scelta delle scarpe per fare jogging. Indossano le prime che capitano». Le scarpe giuste, invece, sono fondamentali per evitare i traumi da corsa. Importante è anche puntare su un abbigliamento idoneo. «L'ideale è correre su un manto erboso, ma se si decide di farlo su asfalto o su altri terreni duri e lisci, dovremo orientare la nostra scelta su modelli che ammortizzano maggiormente. Invece, se desideriamo frequentare terreni disconnessi, la