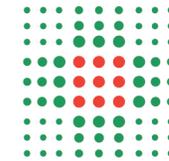


Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

I BENEFICI DELLO SPORT SULLA SALUTE

Protezione cardiovascolare:

l'attività fisica diminuisce la pressione arteriosa; aumenta l'efficienza cardiaca, diminuendo il battito a riposo; aumenta il colesterolo HDL (quello che contribuisce a prevenire l'indurimento ed il restringimento delle arterie); riduce i trigliceridi nel sangue.

Mantenimento del peso corporeo ideale:

fare attività fisica costante significa bruciare più calorie, ciò facilita il mantenimento o il raggiungimento del peso forma.

Rinforzo delle articolazioni:

l'attività fisica aumenta l'efficienza di muscoli e articolazioni, prevenendo gli acciacchi tipici dell'età avanzata (artrosi, mal di schiena, ecc). Inoltre aumenta la densità delle ossa, prevenendo l'osteoporosi.

Controllo ormonale:

l'attività fisica esercita un controllo sulla glicemia, riducendo il fabbisogno di insulina e allontanando il rischio di diabete di tipo 2. E' stimolata la produzione dell'ormone della crescita, che tende a diminuire con l'età, svolgendo quindi una azione antinvecchiamento.

Controllo ormonale:

l'attività fisica esercita un controllo sulla glicemia, riducendo il fabbisogno di insulina e allontanando il rischio di diabete di tipo 2. E' stimolata la produzione dell'ormone della crescita, che tende a diminuire con l'età, svolgendo quindi una azione antinvecchiamento. Durante e dopo l'attività sportiva vengono prodotte endorfine che danno un senso di benessere, riducendo lo stress. Inoltre, viene ridotta la concentrazione degli ormoni responsabili dello sviluppo dei tumori, come il testosterone.

E NEI BAMBINI?

Praticare uno sport porta tanti benefici per una crescita e uno sviluppo armonico del fisico e

Quando lo sport è salute

I benefici di una corretta e controllata attività fisica

Fare costante attività fisica o praticare uno sport fa bene al corpo e alla mente: tutti lo sanno. Forse non tutti si rendono conto, però, di quanto l'attività fisica, unita ad una corretta alimentazione e a stili di vita sani, sia anche un mezzo per prevenire o addirittura curare molte malattie. Dallo sport inteso come attività riservata ai giovani, strettamente vincolata alla performance e all'agonismo, si è diffusa una cultura diversa, che associa l'esercizio fisico regolare al mantenimento della forma

fisica (fitness) e della salute. Dall'infanzia alla giovinezza l'attività fisica è vissuta come contributo all'armonico sviluppo fisico e psicologico, ed assume particolare importanza l'aspetto prettamente sportivo dell'esercizio. Nell'adulto ed ancora di più nell'anziano, l'obiettivo principale si sposta verso il mantenimento di una buona forma fisica (intesa come l'abilità di svolgere attività a un livello da moderato a vigoroso senza affaticamento) e verso la promozione della salute.

della mente. E' importante che il bambino svolga attività che siano stimolanti e giocose, che gli piacciono e che lo divertano. Occorre puntare sulla multilateralità, ovvero su sport che coinvolgono tutto il corpo, che stimolino una crescita e uno sviluppo corretto, aumentino la destrezza, accrescano l'equilibrio, aiutino il coordinamento e stimolino la flessibilità, così come la resistenza fisica. Caratteristiche, queste ultime, che si possono allenare e affinare. Vanno quindi bene tutti gli sport di destrezza e di

squadra, diversificando il più possibile il gesto atletico. Dalla ginnastica, che rende armonico tutto il corpo, così come il nuoto e l'atletica leggera, la scherma, la danza, fino alla pallavolo, la pallacanestro, il rugby, la pallamano: cioè gli sport di squadra, che stimolano non solo il fisico ma anche le relazioni sociali.

IL CONTROLLO DEL MEDICO

Per praticare attività sportiva agonistica, anche non professionistica, è necessario un certificato di idoneità che è specificato

per ogni tipo di sport. Il certificato può essere rilasciato solo da medici specialisti in medicina dello sport che operano nei Servizi dell'Azienda Usl, nei centri e ambulatori privati accreditati. La certificazione è gratuita solo per i minori e per le persone con disabilità. L'idoneità viene registrata anche nel libretto sanitario dello sportivo, conservato dal titolare. Nel caso venga espresso un giudizio di non idoneità, l'interessato ha facoltà di presentare ricorso, entro 30 giorni dalla data della notifica, all'Assessorato politiche

per la salute della Regione Emilia-Romagna. Gli sport, in base all'impegno cardiovascolare, vengono suddivisi in due tabelle, A e B. Nel corso della visita di tipo A, all'atleta viene misurata la pressione arteriosa, viene fatto un elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, oltre all'esame delle urine; in alcuni casi, si rende necessario qualche accertamento ulteriore (accertamenti neurologici o ORL per alcuni tipi di sport). Nel corso della visita di tipo B all'atleta viene misurata la pressione arteriosa, viene fatto un



elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, oltre all'esame delle urine e alla spirometria; in alcuni casi si rende necessario qualche accertamento supplementivo, in base al tipo di sport applicato. Se tutto risulta regolare, viene rilasciato il certificato di idoneità, in caso contrario, si procede con ulteriori accertamenti e approfondimenti diagnostici.

DOPING? NO, GRAZIE!

Il doping costituisce un grave rischio per la salute e la vita in quanto può avere conseguenze fatali. Il doping è contrario ai principi di lealtà e correttezza nelle competizioni sportive, ai valori culturali dello sport e alla sua funzione di valorizzazione delle naturali potenzialità fisiche e delle qualità morali degli atleti, inoltre dal 2000 è un reato penale. Agli atleti si consiglia di

assumere solo farmaci prescritti da un medico per uso terapeutico e di accertarsi che i prodotti da automedicazione, come gli integratori, eventualmente assunti non contengano sostanze ad effetto dopante. E' responsabilità personale dell'atleta assicurarsi di non assumere alcuna di queste sostanze. Sulle confezioni di farmaci ad effetto dopante viene stampato un logo che informa e vieta l'uso non terapeutico a scopo di doping per cui non è ammessa l'ignoranza come scusante.



Servizi di Medicina dello Sport

Sedi e modalità d'accesso

I Servizi sono a **Parma**, al Palazzetto dello sport, in via Silvio Pellico n. 14/a. Per prenotazione, tel. 0521.980436.

A **Langhirano**, alla Casa della Salute, in via Roma n. 42/1. Per prenotazione, tel. 0521.865261/865301.

A **Fidenza**, all'Ospedale di Vaio, in via Don Tincati n. 5. Per prenotazione, tel. 0524.515882.

A **Borgotaro**, all'Ospedale "Santa Maria", in via Benefattori n. 12. Per prenotazione, tel. 0525.970324.

Il giorno fissato per la visita, all'orario previsto, l'atleta si presenta all'ambulatorio con il campione di urina della mattina e il "Libretto dello sportivo"; il minorenne deve essere accompagnato da un genitore o suo delegato, che deve compilare e firmare la scheda anamnestica.

Maggiori informazioni sono disponibili sul sito www.ausl.pr.it