

LO STUDIO

Lo sport fa bene a cuore e pressione ma i milanesi sono troppo «pigri»

Analizzati 2mila sportivi con un algoritmo che misura l'allenamento

I numeri

2.065

Sono gli sportivi praticanti che sono stati testati nell'indagine dei tecnici di SuperOp che è alla base dello studio

193mila

Sono le misurazioni di pressione e di battito cardiaco che hanno permesso di elaborare il dato scientifico

40%

Tra gli sportivi presi in considerazione il 40 per cento pratica discipline di resistenza come il ciclismo

L'ESPERTO

De Angelis: «Solo l'attività ben calibrata dà risultati per salute e prestazione»

■ Milano si muove ma non moltissimo. Corre, nuota, va in palestra negli ultimi anni sempre di più ma dai dati risulta che solo il 34% pratica l'attività fisica raccomandata, una persona su tre è in sovrappeso o obesa, il 28% ha riferito di avere il colesterolo alto e una persona su due fuma. Non un bella fotografia soprattutto se si considera quanto il movimento e lo sport in genere siano una «medicina» più che raccomandata. Lo sport fa bene. E non è un modo di dire.

Da un'analisi condotta su un campione di oltre 2.000 atleti praticanti, è stato possibile ottenere un riscontro scientifico sui benefici dell'attività fisica con la semplice misurazione mattutina di battito cardiaco e pressione minima e massima. Nelle persone che fanno regolarmente sport infatti emergono valori medi ben al di sotto dei limiti massimi compatibili con un buono stato di salute. Questo è il risultato della prima analisi di un anno

di raccolta dati su vasta scala - pari a un totale di 193.000 misurazioni quotidiane - su una popolazione di praticanti discipline endurance che hanno adottato il sistema SuperOp per la gestione dei propri allenamenti, un sofisticato algoritmo elaborato dal professor Marco De Angelis, docente di Metodologia dell'Allenamento dell'Università di L'Aquila con cui si ottiene il carico allenante ideale da svolgere nel corso della stessa giornata. «Il basso valore di battiti cardiaci al mattino emerso dai dati analizzati, frutto di un allenamento aerobico regolare, indica una maggiore "riserva funzionale" dell'apparato cardiovascolare - spiega De Angelis - e questa condizione fisica consente una maggiore possibilità di svolgere senza rischi attività fisiche anche molto intense, salvaguardando la vita e la salute».

Valori minori, ma ben equilibrati tra di loro, della pressione arteriosa testimoniano invece una buona salute dei vasi sanguigni e del sistema nervoso autonomo, anch'essa determinata dagli adattamenti progressivi determinati dall'attività sportiva. «Non va però dimenticato che

solo un allenamento ben calibrato in base alla situazione quotidiana del soggetto, e ben distribuito con una corretta alternanza di allenamento e recupero, può dare buoni risultati in termini di salute e di prestazione - prosegue De Angelis - viceversa si rischia non solo di non ottenere miglioramenti, ma anche di sovraccaricare eccessivamente l'organismo». I tecnici hanno analizzato un volume di 193.000 misurazioni di ben 2.065 sportivi praticanti italiani (di cui il 10% di sesso femminile) selezionati tra quelli che praticano sport con una frequenza media di almeno tre sedute la settimana. Le discipline considerate sono quelle di resistenza come ciclismo e mountain bike (che raggiungono il 40% del totale), e poi triathlon e podismo. «I valori medi di pressione arteriosa minima e massima degli sportivi in esame, rilevata al risveglio - spiegano i tecnici di SuperOp - sono pari a 69 e 116 mmHg, ovvero al di sotto di 80/120 mmHg indicati nella Linea Guida nel 2003, e tradizionalmente riconosciuta come la soglia massima per una sana condizione fisica».

ARUZ



CALCOLO

Pressione e battito cardiaco misurati al mattino permettono con un algoritmo di valutare quanta attività fisica si deve fare

