

SPORT E SALUTE

Luigi Colombo

Docente Scuola di Medicina dello Sport, Cardiologo Lega Nazionale Professionisti Calcio

L'attività fisica per una serie di benefici effetti ormai ben noti e studiati deve entrare nei programmi della sanità pubblica al fine di promuovere la salute e ci prevenire molte malattie.

L'esercizio fisico giornaliero è necessario per la cura della sindrome metabolica e della ipertensione e delle malattie cardiovascolari per una serie di effetti positivi.

A livello del sangue riduce l'aggregazione piastrinica, regola i fattori della coagulazione, riduce il colesterolo LDL e aumenta il colesterolo HDL: il sangue diventa più fluido con miglioramento dell'afflusso ai tessuti.

Ciò si integra con l'effetto dello sport sul cuore, adattandolo a seconda dello sforzo praticato (ipertrofia concentrica negli sport di potenza e ipertrofia eccentrica negli sport di resistenza).

Le coronarie hanno un diametro aumentato (così come le arterie degli arti) i muscoli si ipertrofizzano e i mitocondri delle cellule muscolari aumentano di numero e dimensioni.

Numerosi studi hanno anche evidenziato aumento delle endorfine e del *PPARgamma*, con regolazione del metabolismo glucidico e lipidico. Tutto questo si finalizza con un incremento delle prestazioni.

Il nemico dello sport (il doping), è anche l'avversario di questi eventi positivi.

L'esempio più evidente viene dall'uso di eritropoietina (necessaria per l'anemia da insufficienza renale), impropriamente e delittuosamente usata nell'atleta oggi arrivata alla terza generazione: dopo la *NESP*, i *CERA*, recentemente portati alla cronaca purtroppo, dall'uso in atleti professionisti. Aumentano la pressione arteriosa, la trombosi, con infarti miocardici ed ictus, frequenti causa di decessi.

Proprio l'opposto di quello che la straordinaria armonia del nostro organismo crea con una attività fisica corretta e continua.