



Fondazione italiana per il cuore

allarme
per il **rosso**
cuore

Ufficio Stampa

Italpromo & Libardi Associati
Via del Commercio 36
00154 Roma, 06.57.29.98.24
fax 06.57.29.98.21-2
e-mail: d.robles@ihg.it

Sintesi dell'intervento di Luigi Colombo, cardiologo dello sport

Tutti i benefici e i vantaggi dell'attività fisica nell'esperienza di un "addetto ai lavori". Che sottolinea come non sia necessario passare all'agonismo per stare meglio. Il punto sui progressi della medicina sportiva, ricordando che è proprio sui campi di calcio che sono state sviluppate nuove tecniche di diagnosi e di indagine. Unico consiglio per i neofiti: non strafare con l'allenamento.

AL CUORE DELLO SPORT

L'attività fisica ha un ruolo ben definito nella prevenzione della malattia cardiovascolare, essendo l'opportuno antidoto alla sedentarietà propria della nostra civiltà, con le ben note e dannose conseguenze come sovrappeso, squilibrio alimentare, facile affaticabilità, fino alla malattia ipocinetica.

Un'attività sportiva allenante determina una serie di modificazioni o adattamenti assai positivi per il nostro organismo, in particolare a vantaggio dell'integrità dell'apparato cardiovascolare.

A livello biochimico si osserva una riduzione della viscosità del sangue con correzione utile dei fattori della coagulazione: si ha riduzione dell'aggregazione piastrinica, aumento del Tpa e riduzione del Pai-1, dell'alfa-2 antiplasmina e dell'alfa-2 macroglobulina. L'attività fisica induce un significativo aumento del consumo di ossigeno e di fattori determinanti del metabolismo energetico, con aumento della creatina, della carnitina e dei sistemi naturali di tamponamento dei radicali liberi dell'ossigeno.

Anche le endorfine e le encefaline hanno un benefico incremento e tutto ciò favorisce una performance migliore del nostro corpo. È noto poi l'effetto positivo dell'attività sportiva sul pattern lipidico, con aumento delle HDL. Vengono poi indotte modificazioni cellulari: i mitocondri delle cellule dell'atleta sono più grandi e più numerosi, e così i capillari sono per numero e funzione più disponibili a irrorare il tessuto muscolare.

Il cuore, in soggetti ben allenati, assume le caratteristiche del "cuore d'atleta" con adattamenti (maggior gettata cardiaca, bradicardia, ecc.) che gli permettono di essere adeguato allo sforzo richiesto.

Negli ultimi anni si è perfino potuto vedere un adattamento diverso del cuore in chi pratica

sport di potenza (ipertrofia cardiaca concentrica) rispetto ai praticanti sport di resistenza (ipertrofia cardiaca eccentrica): studi ormai storici in questo settore hanno definito i limiti di questi adattamenti fisiologici rispetto alle miocardiopatie ipertrofiche o dilatative, con grande utilità nella diagnostica cardiaca.

Le arterie, e quindi le coronarie, di chi pratica sport hanno un diametro maggiore rispetto a chi è sedentario.

Da non dimenticare la modulazione e la regolazione del sistema neurovegetativo, che normalizza le produzioni di catecolamine: da questo nasce il beneficio nei soggetti ipertesi che praticano sport di resistenza.

D'altra parte è necessario sapere come, quale e quanto sport si può praticare. La cardiologia moderna ha messo a disposizione metodiche straordinarie per puntualizzare ciò: più di venti anni fa, nel 1980, sono stato tra i primissimi a usare su tutta un'equipe sportiva, l'Inter di Milano (campione d'Italia), l'ecocardiogramma come esame di prevenzione e di studio del cuore d'atleta, i cui risultati furono portati a congressi scientifici.

Il caso Curi, dopo pochi anni, portò alla legge di tutela sanitaria dell'atleta, con l'obbligo dell'uso degli ultrasuoni in aggiunta alle tecniche diagnostiche già utilizzate.

Nella medicina sportiva c'è stato un ampissimo studio delle aritmie nella prevenzione della morte improvvisa, delle miocardiopatie, del prolasso mitralico, della sindrome di Wolff-Parkinson-White, della malattia aritmogena del ventricolo destro, della sindrome del QT-lungo, della sindrome di Brugada ecc. Queste situazioni particolari sono ormai alla conoscenza di chi è deputato a valutare il soggetto che vuole praticare attività sportiva.

Per concludere, si può dire che i benefici globali determinati da un esercizio fisico, ben condotto, con gradualità, con programmi regolari, modulati allo stato individuale di età, sesso, preparazione, sono senza dubbio di grande rilievo, naturalmente dopo gli accertamenti dovuti per escludere controindicazioni e malattie.