



Teniamo sotto controllo peso e girovita per una vita a cuor leggero.

25 settembre 2005 **Giornata mondiale per il cuore**

www.fondazionecuore.it

Il mondo dello sport: l'atleta e l'obesità

Prof. **Luigi Colombo**

Cardiologo dello sport

Lega Calcio professionisti

L'attività fisica allenante incide su tutto il nostro organismo.

A livello intra-cellulare, per esempio, abbiamo mitocondri più grossi e numerosi, con incremento del metabolismo energetico, c'è una diminuzione dell'aggregazione delle piastrine, un migliore assetto dei lipidi con un aumento delle HDL, c'è un' aumentata produzione di endorfine e di encefaline, gli oppiacei endogeni che riducono la sensazione del dolore, c'è un decremento delle catecolamine, che determina una riduzione della frequenza cardiaca (bradicardia dell'atleta).

Per quanto riguarda la muscolatura striata si ha un aumento delle dimensioni del numero delle cellule muscolari e dei capillari, le arterie (in particolare le coronarie) e le vene aumentano il loro calibro.

Buona parte di queste variazioni sono in funzione di una performance ottimale dell'apparato cardiovascolare.

Nell'1980 siamo stati i primi ad eseguire l'indagine ecocardiografica con l'uso degli ultra suoni su tutta una equipe di altissimo livello professionistico, approfittando del momento euforico dato da un successo sportivo.

In questo approfondimento, a quei tempi all'inizio, nello studio del cuore d'atleta intravedemmo delle diversità morfologiche e funzionali del cuore degli atleti a secondo dell'età e del ruolo diverso svolto.

Nei soggetti con prevalenza dello sforzo prolungato si era notato che l'ingrandimento cardiaco era dovuto ad un aumento del diametro delle cavità del cuore, mentre quando prevaleva la potenza nell'atto sportivo si osservava un aumento dello spessore delle pareti cardiache.

Un coinvolgimento così globale dell'organismo dell'atleta non poteva non incidere anche sul peso, con incrementi o decrementi a secondo dell'intensità dell'allenamento.

L'inizio della mia attività di medico sociale di una squadra professionistica, iniziata nel 1978, mi porta in una epoca che aveva dei tempi agonistici e di riposo completamente diversi dall'attualità.

Al termine della stagione agonistica c'era una pausa di due o più mesi di inattività e gli atleti si presentavano all'inizio della successiva stagione con aumenti spesso notevoli del proprio peso: questo obbligava lo staff medico e gli allenatori a sottoporre gli atleti ad un lungo periodo di allenamento pesante (di solito in montagna) per recuperare il peso ottimale.

Oggi questa situazione è cambiata totalmente, perché è assai breve l'interruzione dell'attività agonista, dovuta alla necessità di svolgere un'intensa e anticipata stagione estiva; dopo pochi giorni di allenamento sono organizzati tornei più meno amichevoli essendo le società pressate dalle necessità economiche. Altro aspetto che incide favorevolmente sul peso dell'atleta è la possibilità di avere un personal trainer, che programma una preparazione continua e completa, che eviti l'aumento del peso nei periodi di sosta agonistica o di forzata sedentarietà nel caso di infortuni rilevanti.

Altro aspetto che dimostra come l'attività fisica dell'allenante dello sportivo, incide fortemente sull'aspetto ponderale lo dimostra il fatto che l'ex- atleta per lo più vede un significativo aumento del proprio peso, spesso arrivando alla vera obesità, quando termina l'attività agonistica.

Nel programma di controllo del peso è indispensabile un'attività fisica con una frequenza di 3 - 4 volte la settimana, con un'intensità di carico di lavoro che porta ad una frequenza cardiaca dal 60 all'80% della frequenza cardiaca massima.

Naturalmente bisognerà tenere presente l'età, il sesso e le abitudini motorie, consigliando attività cicliche come il cammino, la corsa, il pedalare, il nuotare che meglio si adattino alle caratteristiche e ai gusti della persona in modo che il tutto si svolga con serenità e armonia, permettendo una adeguata continuità.

E' un'iniziativa promossa e realizzata da

