



Lo Sport al tempo del Covid-19 e la prevenzione del Cuore

Salute e Benessere

Sport e cuore un binomio che ci allunga la vita. Come spiegano gli esperti medico-sportivi nel focus sulle pratiche motorie al tempo del Covid

da

Oriana Mariotti

-

ULTIMO AGGIORNAMENTO 0:01 Settembre 29, 2020



Lo sport al tempo del Covid-19 è il focus nazionale che oggi 29 settembre 2020 si terrà nell'ambito del Salone della Giustizia (dedicato alla legislazione e ai protocolli sul Coronavirus). L'evento ospita nomi importanti nell'ambito sia medico cardiologico che sportivo: da **Ciro Indolfi**, presidente della Società italiana di cardiologia; poi **Enrico Resmini**, AD del Fondo Nazionale Innovazione e la campionessa olimpica **Manuela Di Centa**; **Antonio Spataro**, direttore sanitario dell'Istituto di medicina e scienza dello sport e **Luca Pancalli**, presidente del Comitato internazionale paralimpico; **Francesco Fedele**, ordinario di cardiologia all'Università Sapienza di Roma e **Vito Cozzoli**, presidente e AD di Sport e salute; per finire con **Vincenzo Spatafora**, Ministro per le Politiche giovanili e lo Sport.

Il programma del focus

La giornata mondiale del Cuore che oggi è dedicata alla pratica dello sport vuole fare il punto su quanto sia importante l'attività fisica in era Covid. Lo sport è il migliore esempio di attenzione al benessere che ciascuno di noi deve mettere in pratica nella propria vita. Sia a livello agonistico che ludico lo sport indubbiamente va praticato, se possibile quotidianamente, con le accortezze che oggi ci impone la pandemia. Una buona cura della persona fisica fa binomio con le pratiche igienico-sanitarie e comportamentali che

le nuove norme ci impongono. Lo sport è salute e benessere, coadiuvato dalle tecnologie e dall'informatica, dalla prevenzione medica (per prima quella cardio vascolare) e dalla scienza. Infine, e non per ultimo, lo sport deve essere accessibile a tutti, a tutti i livelli e senza barriere: né fisiche, né architettoniche, né psicologiche.

La prevenzione è la prima regola sportiva

Ma attenzione alla prevenzione nella pratica sportiva ludica come nell'agonismo perché – spiega a Interris.it il professor Francesco Fedele, relatore del convegno – “E' vero che in questo momento dobbiamo concentrarci sulla prevenzione e le cure al Coronavirus ma non dimentichiamoci delle malattie del cuore. In Italia abbiamo 60.000 morti improvvise l'anno, per ictus o infarto. Di queste 1000 sono giovani vite al di sotto dei 35 anni di età. Sono numeri importanti anche se, certamente, non paragonabili oggi alla situazione di emergenza in cui ci ha costretti la pandemia da Covid-19”. Chi fa agonismo va controllato in modo adeguato sin dalla pre adolescenza. Troppi atleti non possono essere salvati per mancanza di prevenzione primaria. Anche le malattie cardio vascolari purtroppo sono subdole come il virus da Sars Cov-19, perché sono invisibili nella maggior parte dei casi e quando vengono allo scoperto è troppo tardi.

No alla sedentarietà

Ovviamente la sedentarietà è nemica del cuore ma il 40% degli italiani non praticano attività fisica sportiva, se poi si arriva agli over 65 la percentuale è del 50%. Il focus medico sportivo vuole spiegare come ancora di più oggi per contrastare il Covid-19 è meglio muoversi! Nel senso più fisico del termine. Ma sempre con la dovuta cautela, non solo comportamentale ma relativa alla propria situazione cardio vascolare. Il motto 'meglio prevenire che curare' non è nato per caso. Ci sono regole che vanno seguite anche per proteggere il cuore con l'esercizio fisico. Ognuno deve seguire le pratiche corrette e adatte al proprio stato psico-fisico. L'importante è non stare fermi. Non è mai troppo tardi per iniziare: anche chi è in sovrappeso, se pratica regolare attività fisica, vive di più di chi è sedentario.

Sportiva di giorno e modella in carrozzina di sera: la storia di Roxana Dobrica

Avviso: le pubblicità che appaiono in pagina sono gestite automaticamente da Google. Pur avendo messo tutti i filtri necessari, potrebbe capitare di trovare qualche banner che desta perplessità. Nel caso, anche se non dipende dalla nostra volontà, ce ne scusiamo con i lettori.

Fai una donazione

