Tempo libero e salute

Autor(en): **Biener, Kurt**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000129

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Tempo libero e salute

di Kurt Biener
(da «Il Mese» - 7-8/1983 - mensile della SBS)

La consapevolezza in materia di salute continua a intensificarsi tra la popolazione. Non si vuole più essere vittima di malattie inutili causate da un proprio atteggiamento errato. Questa premura attorno al tema della salute non si esprime soltanto in una alimentazione più avveduta bensì anche nell'organizzazione del tempo libero.

Numerosi cittadini sono stati colti da una vera e propria brama di condizione fisica, di modo che sotto il profilo della medicina sportiva e preventiva bisogna già avvertire la popolazione perchè non ecceda e non causi danni evitabili. L'allenamento fisico durante il tempo libero deve essere fonte di piacere e non una cosa da prendersi duramente sul serio. L'attività sportiva deve realmente essere all'antipodo dello stress quotidiano e non provocare un ulteriore affaticamento psichico e fisico. Salendo la china bisogna ancora poter canterellare; facendo lo jogging con i colleghi si deve ancora poter raccontare qualche barzalletta. Durante la maratona sciistica allestita in Engadina si deve pure poter ammirare la natura e volgere lo sguardo verso le vette circostanti.

Atteggiamento di difesa contro tutto ciò che è programmato

Stando al nostro sondaggio, il 20% circa della popolazione si rifiuta di praticare un qualsiasi sport. Tali nostri connazionali neppure si interessano di trasmissioni sportive alla radio o alla TV. Essi non vogliono che anche le vacanze siano programmate. Alcuni di essi hanno acquistato un impianto stereo e comodamente sdraiati sul divano si godono un meraviglioso concerto per pianoforte di Beethoven. E anche questi cittadini forse un giorno festeggeranno i cent'anni! Non è quindi assolutamente necessario correre ogni giorno nel bosco e tormentarsi sull'ergometro in una palestra di cemento. Ma anche colui che nega lo sport, soprattutto se svolge una attività sedentaria, dovrebbe compiere regolarmente una buona passeggiata magari tornando a casa dopo il lavoro, oppure durante il fine settimana — preferibilmente camminando in salita con passo sostenuto, onde attivare la circolazione e i muscoli. Il nuoto, praticato con regolarità, è pure molto consigliabile.

Nell'ambito di uno studio rappresentativo condotto dal Fondo nazionale svizzero in merito allo stato di salute di uomini tra i 20 e i 65 anni impiegati in 44 aziende della Svizzera settentrionale, abbiamo visitato un campionario di 1053 persone in base a criteri normativi medici, somatici e psicologici. Sul 20% di queste persone, estratte casualmente, si è svolto un esame fondandosi su parametri concernenti l'igiene sportiva. Attualmente, ogni terzo dipendente maschile di una azienda in età fra i 20 e i 42 anni e ogni quinto in età fra i 43 e i 65 anni è membro di una società sportiva. Durante il tempo libero, il 79% dei più giovani interrogati e il 43% dei più anziani praticano uno sport indipendentemente dall'appartenenza a un club. Le discipline più in voga sono lo sci, il tennis e l'equitazione fra i più giovani; l'alpinismo, le escursioni e il nuoto fra i più anziani. Di solito si è scelto di praticare un determinato sport su consiglio di un amico o collega. Gli uomini più anziani sono stati incitati a praticare lo sport piuttosto da società di ginnastica mentre i giovani attraverso la scuola.

Il motivo principale che spinge a svolgere una attività fisica risiede nella volontà di rimanere sani; questa ragione è indicata da quasi ogni terzo giovane interrogato e da ogni secondo più anziano. In generale, un terzo esattamente delle persone interrogate più giovani e di quelle più anziane non indica alcuna precedente attività sportiva. Una simile attività è stata di norma abbandonata per mancanza di tempo, cambiamento di domicilio, matrimonio o infortunio. I più giovani spendono ogni mese 42,30 fr. in media per lo sport, i più anziani 44,15 fr., dunque poco di più. Come disciplina più sana si indica il nuoto, seguito con grande distacco dalla ginnastica, dalle escursioni e dallo sci di fondo.

Nell'ambito di questo progetto di ricerca si sono altresì visitate e interrogate 1033 donne operanti nelle medesime aziende. Il 27% delle donne dai 20 ai 42 anni e il 13% di quelle dai 43 ai 65 anni appartenevano a un club sportivo.

Il Prof. Dr med. Biener, nato nel 1923, opera come medico specialista all'Istituto di medicina sociale e preventiva dell'Università di Zurigo ed è docente presso l'Università di Berna. Egli si occupa delle questioni concernenti la prevenzione delle malattie e la medicina sportiva. Il suo interesse va in particolare all'educazione sanitaria.

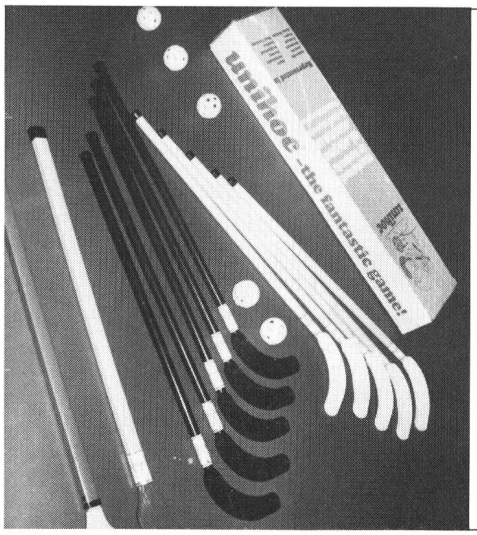
La regolare pratica di uno sport aumenta l'efficienza fisica e la speranza di vita degli uomini. Tuttavia l'eccedere è malsano. Sport e allenamento fisico debbono equilibrare lo stress quotidiano e non debbono provocare altro stress. «Facendo il jogging con i colleghi si dovrebbe ancora poter raccontare qualche barzelletta».

Rendimento...

Già dopo i 30 anni, il massimo rendimento fisico di un uomo si riduce progressivamente se non pratica uno sport con regolarità. A 55 anni tale rendimento risulta ridotto di due terzi del valore massimo iniziale, mentre gli sportivi possono mantenere costante la loro resistenza e forza fisica fino ai 40 o a 50 anni e in taluni casi persino oltre tale limite di età. Le donne che non svolgono alcuna attività sportiva accusano una flessione del loro massimo rendimento fisico già nel corso del terzo decennio di esistenza. Con una regolare attività sportiva la capacità massima di rendimento di donne e uomini può rivelarsi costante durante tre decenni circa.
Come parametro per misurare la capacità di resistenza fisica si utilizzano l'assorbimento massimo di ossigeno ripetto al peso del corpo. Nell'uomo non allenato, tale assorbimento si riduce costantemente da 50 ml/min. per kg a 20 anni, fino a 25 ml/min. per kg soltanto a 70 anni. Tuttavia, su fondisti attivi sessantenni si è registrato un assorbimento appena superiore ai 60 ml/min. per kg; il che dimostra che in questi atleti l'efficenza dei polmoni e del sistema cardiocircolatorio è migliore che non in un giovane di 20 anni che non pratica alcuno sport.

...e speranza di vita

Una ricerca condotta su 317 sciatori finlandesi ha mostrato che la loro speranza media di vita, pari a 73 anni, è nettamente superiore a quella della normale popolazione finlandese, ovvero 66 anni. Una maggiore longevità è stata parimenti constatata per 4976 atleti di scuole sportive americane. In uno studio retrospettivo abbiamo descritto in quale misura lo sport durante il tempo libero prolunga la speranza di vita. Si sono raffrontati un gruppo di 114 ultraottantenni con 131 uomini



UNIHOCKEY, lo sport del futuro!

Il solo equipaggiamento ufficialmente riconosciuto dalla Federazione svizzera di hockey su terra:

Un assortimento Unihoc «MATCH» contiene:

10 bastoni Unihockey (5 neri/5 bianchi)	
2 bastoni Unihockey da portiere	
5 palline Unihockey	Fr. 199.–

Prezzi singoli:

Bastoni Unihockey	Fr. 17,50
Bastoni Unihockey da portiere	Fr. 22,50
Pallina Unihockey	Fr. 1,90
Porta Unihockey (120 × 180 cm) rete inclusa	Fr. 249.–
Rete Unihockey	Fr. 75.–
Adesivo Unihockey	Fr. 2.–

Rappresentanza generale + vendita per la Svizzera:

Freizeit, Sport und Turistik AG
CH-6315 Oberägeri
tel. 042/72 21 74

deceduti prima dei 65 anni di una stessa ditta, analizzandone le abitudini di vita. I dati in merito alle persone decedute (131) sono stati raccolti per mezzo di questionari inviati a parenti, in base al decorso della malattia e a rapporti di sezione. Con l'ausilio dell'elaboratore elettronico si sono elaborati i reperti delle analisi e i dati anamnestici (anamnesi della famiglia, anamnesi personale, fattori di rischio, attività fisica, professione e posizione sociale) e si sono cercate eventuali correlazioni. Il 63% degli ottantenni ancora in vita (L) sfruttava un tempo le ore di libertà per praticare uno sport, contro il 44% soltanto degli uomini deceduti (T) prima dei 65 anni. Il 45% degli L aveva attivamente praticato uno sport in seno a una federazione sportiva per almeno cinque anni, contro il 37% soltanto dei T. Il 27% degli L aveva compiuto almeno 10 escursioni in bicicletta l'anno, fra i T solo il 7%. Il 70% degli L si era dedicato al giardinaggio, dei T soltanto il 40%. Il 33% degli L, contro il 44% dei T doveva compiere un breve tragitto per recarsi al lavoro (fino a 30 minuti).
Nello studio si sono ponderati diversi altri fattori, li si sono paragonati analizzandone la varianza, e li si sono evidenziati sotto il profilo delle loro divergenze di significatività, indicandone la dispersione. Si è così notato che una attività sportiva durante il tempo libero contribuisce in termini misurabili a prolungare l'esistenza, sebbene al livello della medicina preventiva la nostra intenzione non sia di prolungare ad ogni costo la vita bensì il poter godere anni felici durante la vecchiaia. Una occupazione sportiva, poliedrica e sensata durante le ore di libertà può concorrere a concretizzare tale speranza.

«Uno dei punti su cui i medici insistono è la lotta contro l'insufficienza di moto. Parecchi di noi non sono malati ma semplicemente non allenati».

Raccomandazioni per lo sport estivo...

Le ricette «verdi» dei medici olandesi prevedono gite, ginnastica e ciclismo. Rispetto a persone che conducono una vita sedentaria, si è constatato che i ciclisti avevano una speranza di vita di 5 anni e mezzo superiore e gli escursionisti una di 3 anni e mezzo. Il medico di fiducia di Einsenhower, il Dr White, prescriveva una marcia di almeno 10 km al giorno.
L'invecchiamento precoce è spesso dovuto a una mancanza di allenamento. Delle numerose possibilità esistenti, le gite in montagna sono fra le più belle, variate e preziose. Camminando in montagna si allenano contemporaneamente quasi tutti i sistemi dell'organismo. In salita si attiva il battito cardiaco, i polmoni e la muscolatura, in discesa si promuovono l'agilità delle articolazioni, il portamento, i ligamenti e la colonna vertebrale. Un generoso allenamento in montagna come allenamento di resistenza provoca un auspicabile ingrossamento — da moderato a forte — del muscolo cardiaco, le sue pareti si ispessiscono e il sistema capillare appare migliorato dalle coronarie. Si riduce così il pericolo di infarto cardiaco, rispettivamente ci si può meglio ristabilire dopo un avvenuto infarto.

...e per lo sport invernale

Un altro piacere della montagna è lo sci. Già lo scorso secolo si scoprì il fascino dei pendii innevati e si sviluppò il turismo della stagione fredda. Le olimpiadi invernali hanno fortemente promosso gli sport della neve in termini tanto ideali quanto pratici. Accanto allo sci alpino, che offre un allenamento piuttosto statico, si è vieppiù diffuso lo sci di fondo, che serve soprattutto a aumentare la resistenza. Sotto il profilo della medicina sportiva, quest'ultima disciplina è da preferirsi anche perchè può essere per così dire praticata senza correre rischi e a tutte le età. Un campione di 278 partecipanti alla maratona sciistica engadinese ha mostrato che ogni decimo partecipante aveva più di 50 anni. Nel 1982, circa 10000 sciatori hanno partecipato a questo impressionante avvenimento, sfruttando pure le possibilità salutari offerte dall'allenamento che precede la gara.

Senza sforzi non si fa nulla

Per mantenersi in forma e rimaner sani occorre compiere ogni giorno un piccolo sforzo e una piccola rinuncia. Come la fortuna, anche la salute non ci viene regalata: «La fortuna non può essere cacciata dal cacciatore, ma deve essere conquistata lottando e sacrificandosi» — dicono i Tedeschi.
Uno dei punti su cui i medici insistono è la lotta contro l'insufficenza di moto. Parecchi di noi non sono malati ma semplicemente non allenati. Dunque diamoci da fare, perchè lo sport fa piacere e muoversi vuol dire vivere. □

Pavistra sa

6911 Noranco
Ufficio: Via Campagna
Telefono 091 54 28 55

Costruzioni pavimentazioni stradali e campi tennis