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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 7

Artikel: La salute, il benessere e la capacità di prestazione

Autor: Meusel, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999846

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La salute, il benessere e la capacità di prestazione

di Heinz Meusel

La salute è il nostro bene più prezioso. Alla domanda, qualè la cosa più importante della vita, molti rispondono: una buona salute. Il nostro modo di vivere moderno può causare problemi alla salute. I giovani non sono sufficientemente sensibilizzati sull'importanza della salute e non si rendono conto delle conseguenze negative future di un comportamento irresponsabile nei confronti del proprio corpo. «Salute» è un termine assai vasto che comprende diversi fattori. Uno di questi è lo sport e il movimento. L'autore dell'articolo, il teorico dello sport e pubblicista H. Meusel, analizza il ruolo dello sport al servizio della salute. (red.)

Le limitazioni del nostro benessere e della capacità di prestazione non sono da ricollegare solamente con il destino o con avvenimenti imprevedibili, ma sono il frutto soprattutto di un comportamento sbagliato. Noi sfruttiamo il nostro corpo con la stessa insensibilità con cui trattiamo un'automobile, come se avessimo a disposizione nel bisogno, di pezzi di ricambio. In questo ambito domina una mancanza di informazione e una negligenza, la quale si manifesta con atteggiamenti del tipo: «Non preoccupiamoci, che intanto ci sono i dottori che guariscono tutto!».

Solamente a poco a poco, questo comportamento irresponsabile lascia il posto ad un modo di agire più consono al valore della salute. Il rispetto di alcune regole di comportamento può condurre ad un miglioramento essenziale del benessere e della capacità di prestazione. Fra quelli che concernono particolarmente l'attività fisica bisogna citare:

- la rinuncia ad abusi di nicotina e alcool
- un'alimentazione sana e misurata
- l'osservazione di alcuni regole basilari per l'igiene del corpo
- un'attività motoria quotidiana
- ore di sonno regolari e sufficienti
- una pianificazione strutturata e regolare dei periodi di vacanza
- un atteggiamento positivo verso la vita e un apprendimento permanente.

In questo elenco bisogna citare altri sistemi di rigenerazione come la sauna, il massaggio e altre pratiche fisioterapeutiche, metodi di rilassamento e di autocontrollo. In questo settore v'è da osservare spesso una mancanza di informazione che impedisce di approfittare completamente dei vantaggi di queste pratiche.

Esperienze motorie e benessere

L'attività sportiva nel tempo libero aiuta a conoscere il nostro corpo e il suo comportamento in differenti situazioni, a capire le sue reazioni. Le esperienze motorie acquisite facilitano i processi di apprendimento che si osservano nell'attività quotidiana, e che mirano al mantenimento della salute e al miglioramento della qualità di vita e del benessere.

Chi pratica sport, deve riesaminare constantemente i bisogni e le possibilità del proprio corpo, e questo nelle differenti fasi, vale a dire, nel riscaldamento, nella fase di apprendimento o nell'esecuzione della forma finale. Non è possibile sfruttare in modo illimitato il proprio corpo, ma, al contrario, bisogna «ascoltarlo», «rispettarlo» e agire di conseguenza. In questo modo, è possibile conoscere il nostro corpo dal punto di vista anatomico facendosi così un'immagine precisa della sua struttura e funzione.

L'individuo è così in grado di percepire, separare e regolare le azioni di movimento da quelle statiche, riuscendo così a stabilire legami fra lo sforzo, la

Quando gli scalini non sono più come quelli di una volta, è allora giunto il momento di riflettere seriamente sulla propria condizione fisica. Movimento!

frequenza cardiaca e le pulsazioni nonché a differenziare le differenti intensità dell'attività fisica grazie alla respirazione e alla quantità di sudore. L'individuo non impara solamente a conoscere reazioni fisiologiche, ma è altresì sensibilizzato sull'influsso della condizione fisica sulla personalità: tensione, rilassamento, resistenza e superamento, soddisfazione per l'esecuzione di un elemento ritmico oramai acquisito, tensione interna per il mantenimento dell'equilibrio, la piacevole sensazione di libertà in uno stato di leggera stanchezza fisica e la gioia dopo l'esecuzione di un movimento ritenuto difficile. Lo sportivo sensibile prende coscienza delle qualità dell'ambiente: attraverso l'attività motoria e il miglioramento della mobilità, capacità di reazione, resistenza e forza, l'ambiente che lo circonda appare più amichevole e attraente, le preoccupazioni quotidiane non sembrano più così insormotabili e il tipo di vita e le attività sociali assumono una dimensione più attraente. L'ambiente appare più multiforme allo sportivo: egli ha una relazione diretta con la natura; il podista scopre la natura in tutte le stagioni, il nuotatore vive l'esperienza di un tuffo nell'acqua fredda e la fase successiva del ritorno in superficie. Il caldo e il freddo, la pioggia e la neve non sono per lo sportivo fenomeni di una natura poco «ospitale» ma, bensì, parti integranti di un ambiente assai multiforme. Egli non cerca solamente un ambiente comodo e consono ai suoi bisogni, ma pretende una natura che fornisca sempre stimoli per vivere costantemente nuove sensazioni ed esperienze vissute.

Il nuovo orientamento dello sport per il tempo libero e al servizio della salute si trova nella sua prima fase. Esso si pone come obiettivo il miglioramento della prestazione sportiva e il riempimento delle funzioni sociali nonché l'acquisizione di un bagaglio di esperienze motorie differenziate e una presa di coscienza del valore dello sport al servizio della salute. Questo nuovo orientamento dà la possibilità di creare nuovi e interessanti spazi per lo sport, integrando così anche i gruppi marginali e gli elementi meno dotati. In questo modo si creano le basi per mantenere un livello di vita alto anche con il passare degli anni. La messa in pratica di tutte queste possibilità si trova nella sua fase iniziale.

Sport vissuto nella natura, per esempio con la corsa d'orientamento.

Fumo, salute e sport

La nicotina è un veleno che colpisce i nervi e i vasi sanguigni, rende meno economica la circolazione del sangue, favorisce l'arteriosclerosi, aumenta la pressione, disturba l'afflusso di sangue alla pelle ed è una delle cause dell'infarto. Non bisogna dimenticare gli effetti negativi alle vie respiratorie a causa delle sostanze tossiche come il monossido di carbonio. Le infiammazioni alle vie respiratorie possono portare a delle bronchiti croniche e a conseguenze successive pericolose, come l'enfisema polmonare dove il tessuto è compromesso in modo irreversibile. Il fumo diminuisce la capacità del sangue di assorbire ossigeno, anche se il muscolo cardiaco necessita di più ossigeno. Se nell'organismo v'è già una mancanza di ossigeno, ad esempio a causa di un'ostruzione dei vasi coronari, il fumo può provocare conseguenze ancora più acute, le quali concernono anche il fumatore passivo. Un'ispirazione parziale di fumo o un consumo limitato di sigarette diminuisce il rischio per la salute. L'inizio di un allenamento di resistenza può facilitare il compito del fumatore. *Morgan* e altri (1976) hanno tenuto sotto controllo 83 persone durante 21 anni, le quali avevano iniziato un allenamento di corsa.
35 erano in quel momento fumatori. Alla fine di questo periodo solamente 3 rimasero fumatori, diminuendo però la loro dose quotidiana. Gli autori dichiarano che questa è una quota di successo molto più alta rispetto agli altri programmi per smettere di fumare. La salute, un aspetto esterno migliore e l'aumento della capacità di prestazione sono obiettivi assai ricercati. Chi smette di fumare, riduce alla metà le probabilità di un infarto mortale. Nell'attività fisica, i fumatori mostrano una capacità di prestazione più bassa rispetto ai non fumatori. Questa è influenzata negativamente dalla bronchite dei fumatori. *Lang* (1971) ha constatato che nello sci di fondo a parità di programma di allenamento, la prestazione dei fumatori è minore rispetto a quella dei non fumatori. *Haas* e altri (1970) hanno studiato 83 fondisti fra i 55 e gli 87 anni durante una corsa di 5000 m. I 74 non fumatori mostrarono, con un tempo medio di 24,92 minuti un livello di prestazione più altro rispetto ai 9 fumatori i quali fecero segnare un tempo di corsa di 31,89 minuti.

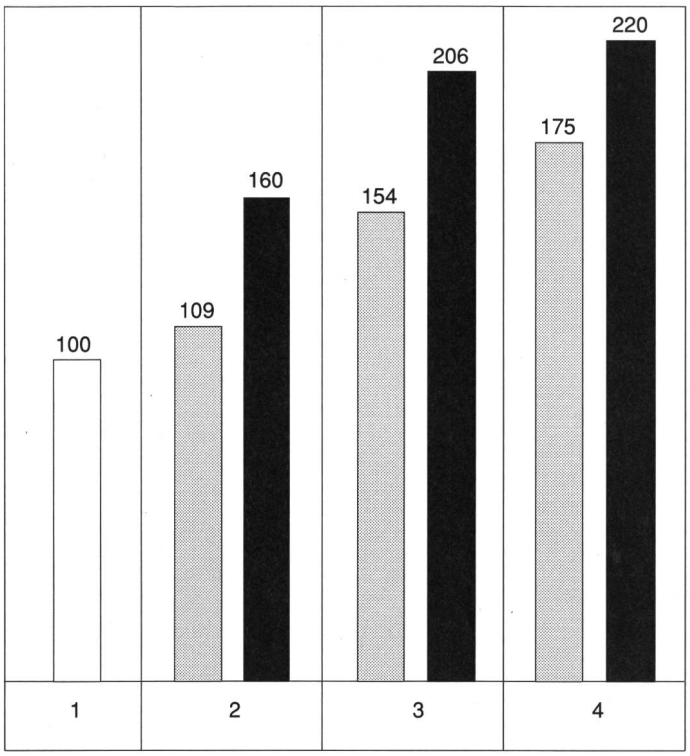


Tabella 1: influsso del fumo delle sigarette sulla mortalità per infarto di uomini dai 50 ai 70 anni.

Gruppo 1: *non-fumatori = 100% della rata di mortalità*
Gruppo 2-4: *colonna retinata meno di 20 sigarette/giorno*
colonna nera 20 e più sigarette/giorno
Gruppo 2: *frequenza d'infarti mortali in rapporto a non fumatori uomini che hanno smesso di fumare 10 anni prima*
Gruppo 3: *Frequenza d'infarti mortali di uomini che hanno smesso di fumare da uno a dieci anni prima*
Gruppo 4: *Uomini che hanno fumato fino alla morte.*

Jogging direttoriale. A sin. Heinz Keller, direttore della SFSM, a des. prof. August Kirsch, capo dell'Istituto tedesco delle scienze sportive di Colonia.

Alcool - un problema di quantità

Nell'età adulta, un consumo di alcool misurato non è da condannare. Il problema dell'alcool è legato alla questione della dose. Un consumo eccessivo di alcool da un lato può provocare un pericolo per la salute fisica e psichica, dall'altro può diminuire tensioni e stress, aumentare il benessere, facilitare un buon ambiente sociale e eliminare i disturbi di insonnia.

Per una persona anziana, un bicchiere di vino alla sera può essere salutare.

Per consumo eccessivo di alcool si intende un abuso di sostanze alcoliche frequente e regolare, il quale conduce a uno stato di ebrietà e alla perdita dell'autocontrollo. Un abuso di alcool crea problemi al fegato, stomaco, muscolatura, sistema cardio-circolatorio e sistema nervoso. Uno degli effetti secondari del consumo di alcool è l'aumento di peso: 1 g di alcool rappresenta 7,1 kcal, e dunque di più di 1 g di carboidrati (circa 4 kcal). 1/2 litro di birra contiene 135 kcal (564 J), 1/4 di litro di vino bianco 100 kcal (418 J).

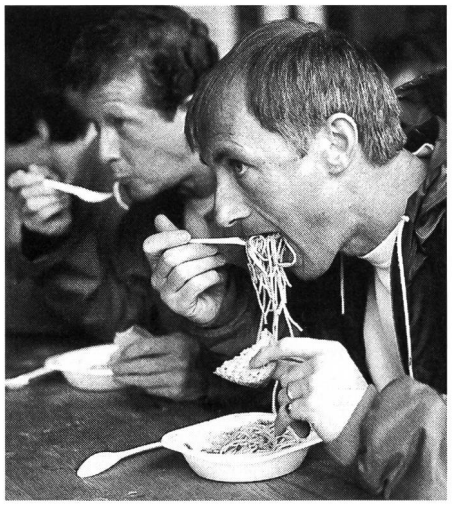
L'alcool diminuisce la capacità di prestazione e nello sport aumenta il rischio di infortuni. La capacità di prestazione è diminuita, in quanto l'alcool rende difficoltoso l'afflusso di ossigeno alle cellule. Normalmente in assenza di alcool, l'ossigeno accede ai tessuti e alle cellule grazie a particolari enzimi. L'alcool può immmobilizzare gli enzimi per molte ore, e così l'afflusso di ossigeno è ostacolato. Si arriva così a una mancanza di ossigeno nel cervello e nel tessuto muscolare (Cooper 1986). L'alcool ha così effetto frenante a affatica il corpo.

Alimentazione e cura del corpo

Il metabolismo, vale a dire la trasformazione dell'energia proveniente dagli alimenti ha luogo soprattutto nei muscoli. La massa muscolare diminuisce con l'età e dunque il corpo necessita di meno energia. Il cinquantenne ha bisogno di un apporto calorico del 90% rispetto a quello di un ventenne e un sessantacinquenne del 75%. Se con l'età si ingerisce la stessa quantità di cibo si arriva a una situazione di sovrappeso, quale non disturba solamente l'aspetto esteriore, ma soprattutto diminuisce la durata probabile di vita: 20 kg di sovrappeso diminuiscono la durata di vita di circa 5 anni. Le persone soffrono spesso di arteriosclerosi, di pressione alta, di disturbi circolatori ai vasi coronari, di diabete, di gotta e di problemi al fegato e alla bile. Il sovrappeso provoca problemi nella regione della colonna vertebrale e delle estremità inferiori, ed è la causa di limitazioni motorie, debolezze muscolari e di un'usura eccessiva della articolazioni. Le persone con un peso-forma che rientra nella media possono valersi di una capacità di prestazione e di una forza di resistenza maggiori, di un rischio di infortunio e di malattia minore e hanno meno complicazioni psichiche.

Sulle possibilità di eliminare il sovrappeso con la pratica sportiva, vi sono pareri constrastanti. Tutti sono concordi nell'affermare che le discipline di resistenza possono aiutare in questo senso, anche se, pure in questi sport, il bisogno di energia è relativamente limitato. Secondo *Halhuber* (1971), un normale fondista «brucia» ad una velocità di 6 km solamente 594 kcal (2487 J) mentre ad una ve-

locità di 7,5 km/ora solamente 648 kcal (2713 J). Da questa osservazione si può concludere che il sovrappeso può essere ridotto a lunga scadenza con un'attività sportiva solamente se si diminuisce parallelamente la quantità di cibo ingerito. Ciò appare chiaramente se si pensa che per una fetta di torta «foresta nera» bisogna fare un'ora intensiva di ginnastica e per una porzione di patate fritte bisogna marciare a passo sostenuto per un'ora.
In generale per mantenere la salute e per aumentare la capacità di prestazione basta rispettare le regole di un'alimentazione sana. A questo proposito bisognerebbe sempre rispettare i modi di vita personali e le caratteristiche fisiologiche individuali (*Platt*).
Lo sportivo sano adulto non deve seguire una dieta particolare ma solamente variare e dosare la propria alimentazione, la quale deve contenere in una proporzione ottimale carboidrati, grassi e proteine, e offrire una quantità sufficiente di sali minerali, vitamine e di liquidi. Anche in caso di una grande produzione di sudore, basta bere una sufficiente quantità di acqua e solamente in caso di frequenti crampi muscolari è preferibile fare uso di pastiglie di sale.
Lo sport praticato nel tempo libero richiede una cura del corpo costante e una percentuale di ore di sonno sufficiente. Bisogna sentirsi bene nella propria pelle. Un'attenzione particolare è da riservare alla cura dei piedi. L'aumento della percentuale di ore passate in posizione seduta provoca sempre più frequentemente problemi alla colonna vertebrale.

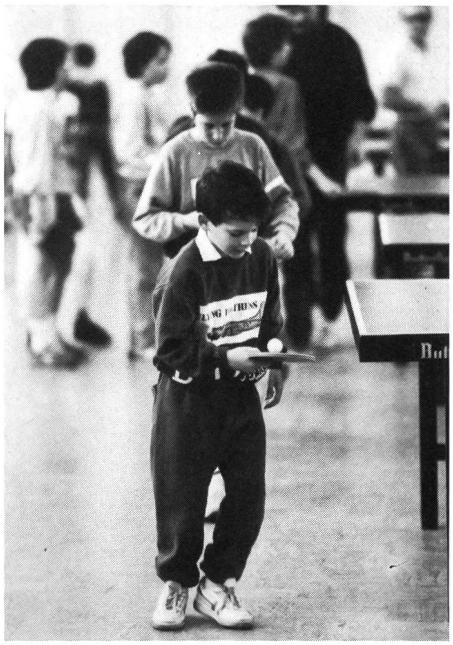


Il comportamento motorio quotidiano

Dolori alla schiena, alle spalle, alla nuca durante l'attività sportiva, i lavori di casa e in giardino, non sono solamente segni di un processo di invecchiamento naturale ma prove di una mancanza di movimento e di allenamento. A causa di una mancanza di movimento diminuisce la muscolatura, la coordinazione e la capacità di prestazione del cuore. In questo caso solamente un allenamento regolare e differenziato può diminuire questi effetti negativi. Lo sforzo fisico non deve essere concentrato in alcuni momenti della settimana ma ripartito in modo regolare.
Un programma di allenamento troppo intensivo durante il fine-settimana con passeggiate in montagna o in bicicletta provocano allo sportivo poco allenato solamente problemi di stanchezza. Anche il comportamento motorio quotidiano ubbidisce alle regole dell'allenamento sportivo: attività fisiche corte ma frequenti durante la settimana e con un'intensità media sono molto più valide per la capacità di prestazione e il benessere rispetto ad uno sforzo eccessivo concentrato in un solo giorno. Chi fa uso delle scale anche per salire molti piani e rinuncia all'ascensore, prende posto al proprio tavolo di lavoro con più motivazione e freschezza. L'attività fisica durante il fine-settimana diventa più attrattiva, in quanto il corpo è meglio preparato e pronto a subire sforzi fisici. Questo vale anche per il lavoro stagionale in casa e in giardino: ripartita in molti giorni, questa attività può fungere da rigenerazione attiva, ma se è concentrata in una fine di settimana può provocare manifestazioni di sovraccarico. L'attività lavorativa quotidiana si caratterizza per sforzi fisici unilaterali con manifestazioni di usura a lunga scadenza. L'affermazione «Non ho bisogno di praticare sport, ho già il lavoro in casa e in giardino» è dunque sbagliata.

Attività regolare

Un comportamento motorio regolare e l'attività fisica non devono essere solamente episodi isolati. Così, lo sport praticato da giovane non può evitare le conseguenze di una successiva mancanza di movimento.
Anche lo sportivo d'élite, al termine del suo periodo di competizione, necessita di un'attività fisica per mantenere la salute. La capacità di prestazione non si mantiene ad alti livelli durante molti anni e diminuisce assai velocemente in mancanza di allenamento. Anche l'allenamento duraturo e intensivo dei partecipanti ai Giochi olimpici non dà alcun vantaggio se non è seguito da un'attività successiva. Se si interrompe il programma di allenamento per un periodo prolungato in caso di infortunio o malattia, bisognerà ripristinare la capacità di prestazione partendo da un livello più basso. Per evitare una diminuzione troppo veloce della capacità di prestazione, in caso di grave infortunio è stato concepito un programma di ginnastica da eseguire a letto. Questi esercizi attivano il metabolismo, sviluppano la respirazione, migliorano la circolazione, prevengono le trombosi e rallentano la dimuzione del tono muscolare (*Strauzenberg*).
L'ambizione dello sportivo «anziano» non deve orientarsi solamente verso prestazioni elevate e isolate ma prediligere attività fisiche continue e variate. Per l'anziano, il mantenimento del livello di prestazione raggiunto ha lo stesso valore rispetto all'aumento di prestazione fondamentale per il giovane.



Atteggiamento positivo rispetto alla vita e apprendimento costante

Per poter riuscire nella vita quotidiana e nel lavoro, ogni individuo deve sempre porsi nuovi obiettivi e cercare di realizzarli. Chi riesce a superare questi problemi avrà la sensazione di successo e una sicurezza in sè stesso. Al contrario, sconfitta, pretese eccessive ed esperienze fallimentari provocano sentimenti di scoraggiamento, paura e depressione. Le richieste della società all'uomo cambiano e si differenziano sempre più velocemente. Chi non riesce ad adattarsi, si sente facilmente escluso e spinto ai margini della società come un fallito. Per potersi adattare alle condizioni di vita, bisogna essere motivati ad imparare costantemente. Infatti, la salute e il benessere compredono aspetti fisici, spirituali e sociali. □