Un buon libro per aiutarti a cominciare a correre ►

Salute: quale sport?

Ultimi aggiornamenti: 2012

Guarda il video

Salute: quale sport scegliere?

Sintetizzando i **benefici dello sport** e tralasciando quelli di ricaduta (per esempio controllando il sovrappeso lo sport riduce il rischio di tumori), possiamo dire che sono cinque le aree d'intervento:

a) protezione ed efficienza cardiovascolare (colesterolo HDL, pressione arteriosa, aumento della funzionalità cardiaca ecc.);
b) controllo del peso corporeo;
c) efficienza muscolo-scheletrica;
d) stimolazione e regolazione ormonale (controllo della glicemia, stimolazione dell'ormone della crescita ecc.);
e) azione psichica (controllo dello stress, aumento della forza di volontà e dell'autostima ecc.).
I vari sport non sono ovviamente equivalenti ai fini della salute poiché hanno una diversa efficacia nelle varie aree di intervento.

La durata e l'intensità dell'azione sportiva determinano il livello di protezione dello sport considerato.

Ovviamente ogni sport ha altri aspetti positivi, oltre a quelli di tipo salutistico; non si possono infatti ignorare il divertimento, i contatti sociali, il coinvolgimento emotivo che porta l'individuo in uno stato di benessere ecc. In questo articolo però saranno considerati solamente i vantaggi salutistici derivanti dalla pratica sportiva. In quest'ottica sono proprio la durata e l'intensità dell'attività che ne determinano i benefici, naturalmente considerando che l'attività non sia saltuaria, ma continua e programmata (per approfondimenti si consulti il nostro articolo *Benessere: quante uscite settimanali?*). Mettiamo ancora una volta in guardia da un'attività sportiva casuale, disordinata e, a volte, esagerata:

i benefici si hanno solo se si è allenati.

La durata dell'azione sportiva è un parametro fondamentale: se la pratica sportiva si esaurisce troppo brevemente, il corpo non ha tempo per mettere in moto tutte quelle trasformazioni che portano poi a una condizione migliore. Del resto lo studio di Harvard parla chiaro: 6-8 ore di attività alla settimana per avere i massimi effetti. Certo anche con tre o quattro si hanno risultati significativi, ma con dieci minuti al giorno scordatevi di usare lo sport per prolungare la vostra vita.
Anche l'intensità è importante, pur se in misura minore rispetto alla durata (per approfondimenti su questo aspetto si consiglia la lettura del nostro articolo *Sport: alta o bassa intensità*). Mentre in alcune aree è fondamentale (per esempio per la stimolazione dell'ormone della crescita o per l'efficienza muscolare), per altre (come il controllo del peso) può non esserlo; la mia esperienza personale è che un basso livello d'intensità spesso porta l'individuo a una progressiva riduzione dell'attività con conseguenti problemi sulla durata.
Per conoscere i meccanismi energetici che regolano il gesto sportivo si veda l'articolo *I meccanismi energetici*.

Lo sport in Italia

Prima di analizzare la valutazione salutistica dei vari sport, vediamo qual è la situazione (2011) dello sport in Italia.
Non è certo un mistero per nessuno che gli italiani non siano particolarmente noti per l'assiduità nella pratica di una qualche attività sportiva, ma, fortunatamente, c'è qualche buona notizia. Stando a quanto riportato nella ricerca *I numeri dello sport italiano - La pratica sportiva attraverso i dati Coni e Istat*, che prende in considerazione dati relativi all'anno 2010, il numero dei praticanti un qualsiasi tipo di sport risulta aumentato. Se si prendono in considerazione gli anni che vanno dal 2001 al 2010, il numero dei sedentari è sceso per la prima volta sotto la soglia del 39%; per l'esattezza, la quota di popolazione non praticante è del 38,3%; i sedentari quindi sono ancora moltissimi, ma il dato confortante è che, probabilmente anche dietro le numerose campagne salutistiche e grazie anche all'opera svolta da siti come il nostro, qualcosa si sta muovendo.
Un'altra buona notizia è quella che è cresciuto anche il numero di coloro che praticano attività fisica in modo continuativo (22,8%). La ricerca fa altresì notare che nella fascia che va dai 6 ai 10 anni di età si è registrato un aumento del 3% di praticanti; decisamente una buona notizia

considerando le serie problematiche legate all'obesità infantile.

C'è una certa disparità fra uomini e donne praticanti; i primi, in effetti, risultano essere più sportivi delle seconde; per ogni cento uomini sedentari vi sono 127 donne inattive.

In Italia sono presenti 45 federazioni e 16 discipline a esse associate. Il numero dei tesserati 2009 si avvicina a 4.400.000 unità e, rispetto all'anno precedente, è stato registrato un incremento nei tesseramenti pari al 4,6%.

Circa la metà dei tesserati appartiene alle seguenti cinque federazioni nazionali: Calcio, Pallavolo, Basket, Tennis e Pesca sportiva e attività subacquee; è sensibilmente diminuita però la forbice tra queste federazioni e tutte le altre; nel 2005, infatti, gli appartenenti a queste cinque federazioni rappresentavano il 55% del totale. Com'è facilmente intuibile, il maggior numero dei tesserati pratica il calcio con poco meno di 1.200.000 unità, cifra che rappresenta circa il 27% del totale degli atleti.

La tabella

Nella tabella che segue è espressa la correlazione (in scala da 1 a 5) fra sport e aree di intervento. Sono stati inclusi gli sport che possono essere praticati con una certa continuità; sono stati inseriti anche il body building e il gymnasium training con le definizioni da noi proposte.

Come si può notare gli sport che meglio preservano la nostra salute sono la corsa prolungata, il ciclismo, il nuoto (fondo) e lo sci di fondo.

Legenda:

Cuore - Si valuta la protezione cardiovascolare.

Peso - Si valuta l'importanza del controllo del peso corporeo e di un'alimentazione equilibrata.

Muscoli e scheletro - Si valuta l'importanza della muscolatura, ma anche i traumatismi introdotti dallo sport considerato.

Ormoni - Si valuta la sollecitazione ormonale prodotta dallo sport in sé.

Psiche - Si valuta la resistenza alla fatica.

Sono inseriti solo gli sport che possono essere praticati da un amatore, facilmente e con continuità (la valutazione globale è per almeno 3 allenamenti settimanali a intensità medio-alta).

Salute: quale sport?

Sport	Cuore	Peso	Musc. - schel.	Ormoni	Psiche	Globale
Aerobica	3	4	4	4	2	4
Atletica (fondo)	5	5	3	5	5	5
Atletica (lanci)	1	0	5	2	1	2
Atletica (salti)	1	4	4	2	1	3
Atletica (velocità)	2	2	5	5	3	4
Baseball	2	2	3	4	2	3
Basket	2	2	5	4	3	4
Body building	1	2	5	2	1	2
Calcio	3	3	3	4	2	4
Canottaggio	4	3	5	5	4	4
Ciclismo	5	5	4	5	5	5
Equitazione	0	0	1	0	1	1
Ginnastica	2	4	5	4	3	4
Golf	1	1	2	1	1	2
Gymnasium training	2	3	4	2	2	3
Judo	3	4	4	4	3	4
Karate	3	4	4	4	3	4
Nuoto (velocità)	3	3	5	5	3	4
Nuoto (fondo)	5	4	5	5	5	5
Pallanuoto	3	3	5	5	4	4
Pallavolo	1	3	4	2	2	3
Rugby	3	0	2	4	3	3
Scherma	2	3	4	4	2	3
Sci (discesa)	3	2	5	5	4	4
Sci (fondo)	5	5	3	5	5	5
Sollevamento pesi	1	0	5	2	1	2
Squash	3	3	4	4	4	4
Tennis	3	3	3	4	4	3
Windsurf	1	1	3	2	3	2

LA MAIL

L'impegno qualitativo dei vari sport

Ciao Roberto,
ho letto "Quando lo sport fa male": articolo nel quale dai un punteggio salutistico ai vari sport, sono sempre stato d'accordo con la tua valutazione (sono anni che proponi questa classifica nei tuoi vari libri).
Ti propongo di aggiungere alla tabella il pattinaggio inline, intendo quello con 4 o 5 rotelle in linea (diventato di moda negli ultimi anni). La mia valutazione personale di questo sport è molto positiva: simile agli altri sport di fondo (5).
Come nuoto e sci di fondo è uno sport tecnico, quindi necessita di una certa formazione per poterne godere i benefici.
Come il ciclismo può essere traumatico in caso di cadute (aspetto che riguarda molti sport) comunque esistono protezioni ad hoc per testa, polsi, ginocchia.
Infine, secondo me, lo sci di fondo meriterebbe un bel 6, infatti è (secondo la mia esperienza personale) l'unico sport che può fare concorrenza al running in termini di beneficio per ora di esercizio. Mentre toglierei un punto al nuoto di fondo (5). Cristiano.

È ovvio che questa tabella ha lo scopo di far riflettere, non ha la pretesa di avere un'oggettività assoluta.
Ho pensato molto bene ai punteggi da dare ai vari sport. In particolare si deve leggere anche la psicologia della scelta di un determinato sport, tralasciando l'aspetto agonistico dello stesso che, come spiego nell'articolo, nulla ha a che fare con la salute. Chi decide di fare il portiere di calcio perché è molto abile fa ovviamente bene a puntare alla serie A, ma non si può parlare di sport salutisticamente eccellente (un po' come i miei amati scacchi). Un altro esempio è dato dalla caccia con il cane (considerandola attività fisica): quando caccio con il mio springer gli sto sempre vicino, il che vuol dire fare tratti di corsa, salti di fossi ecc. Ma sarebbe soggettivo considerare la caccia un'attività fisica salutistica perché la maggior parte dei cacciatori (fisicamente scarsissimi) non fa che qualche chilometro, contro i miei 20 o 30.
È cioè necessario considerare la media della popolazione che pratica quel determinato sport, non il fatto che una ristretta cerchia (chiamiamoli *agonisti*) esalti gli aspetti fisici dell'attività in questione. Lo sport può avere caratteristiche tali che lo si può praticare pur ottenendo benefici veramente piccoli per la salute.
Quando sono a Nizza e mi alleno sul lungomare posso studiare la psicologia dei tanti praticanti il pattinaggio inline. Se il gesto atletico può piacere, sicuramente la maggioranza è *Soft People*: mi capita spesso di agganciare qualcuno e di accompagnarlo per chilometri a un'andatura oggettivamente ridicola per un pattinatore. Allora si capisce la differenza fra pattinaggio e corsa: correndo fai comunque fatica, pattinando (una volta imparata la tecnica), se vuoi, no. Inoltre i chilometraggi sono sempre piuttosto bassi: 10 km di pattinaggio a mio avviso equivalgono a 3 di corsa (stima ottenuta considerando i bambini), ma chi si fa 30 km di pattinaggio inline???
Sci di fondo - Anche in questo caso il singolo gesto atletico è più facile della corsa: 20 km di sci di fondo sono più facili di 20 km di corsa. Il che significa che lo sciatore fondista medio fa "meno fatica" del runner medio.
Nuoto di fondo - In questo caso è il contrario dello sci di fondo. Chi fa nuoto di fondo è sicuramente un atleta sia per le difficoltà di praticarlo sia per l'allenamento richiesto per nuotare per 5-10 km.

Mi piace Invia Piace a 28 persone. Registrati per vedere cosa piace ai tuoi amici.
Consiglia l'articolo su Google, clicca

Se vuoi condividerlo su Twitter, clicca