



di CHIARA BETTELLI

LA SEDENTARIETÀ non è solo un effetto della pigrizia: spesso rischia di sconfinare con la dipendenza da internet, una patologia recente. L'attività fisica – inizialmente 'light' – (in palestra, e da replicare a casa e in ufficio) può essere il 'vaccino' per evitare che il tempo libero sia tutto dedicato alla TV o a navigare in rete. Abitudine che ha un'influenza negativa su vari fronti, compresi memoria e ritmi del sonno, soprattutto per i giovanissimi. Il dottor Claudio Mencacci, direttore Dipartimento Neuroscienze e salute mentale dell'ASST Fatebenefratelli-Sacco di Milano – autore, insieme al dottor Giovanni Migliarese, del volume *Quando tutto cambia. La salute psichica in adolescenza*, Pacini Editore – riferisce che in Italia sono stimati in 300 mila tra i 12 e i 25 anni i ragazzi con dipendenza da internet o dal gaming o dai social network, a discapito della propria vita reale, scolastica e di relazione. E dello sport.

Ma anche la salute degli adulti risente della crescente sedentarietà. Una ricerca recente, condotta dalla Glasgow University, ne ha approfondito gli effetti sulle malattie e le patologie gravi. I ricercatori scozzesi hanno analizzato i dati di 391.089 persone che hanno partecipato allo UK Biobank, un ampio studio prospettico che prende in esame i dati sulla mortalità dovuti a cause naturali, e li mette in relazione al tempo trascorso davanti allo schermo, allo stato di forma e all'attività fisi-

Fitness dolce per battere pigrizia e sedentarietà

Ricominciare a muoversi: le strategie

ca normalmente svolta dalle persone. Ciò che emerge dalle analisi del team accademico (lo studio è stato pubblicato su *BMC Medicine*) è che il tempo eccessivo passato davanti a un computer o a uno smartphone ha un'incidenza sulle malattie cardiovascolari e sui rischi di tumori, e chi non pratica attività fisica ha una possibilità più che doppia di esporsi a questi rischi rispetto a chi si dedica con regolarità a sport e fitness.

Per ricominciare a muoversi (soprattutto per chi è fermo da molto tempo) all'inizio è meglio non scegliere il fai-da-te ma preferire il fitness in palestra, sotto la guida di un personal trainer che indicherà gli esercizi più giusti per ciascuno e che porterà il sistema muscolare ad esercitarsi in modo graduale. «Per chi è sedentario è importante far lavorare la catena muscolare posteriore (schiena, glutei, femorali e polpacci) – consiglia il personal trainer Florind Korriku –. Stando sempre seduti, questi muscoli tendono ad accorciarsi, quindi sono fondamentali gli esercizi di stretching (allungamento). Inoltre, la vita sedentaria provoca ipotonia muscolare in genere e occorre sti-

molare i muscoli con esercizi base per pettorali, dorsali, gambe e addominali. Fondamentali anche gli esercizi posturali: la posizione seduta influisce negativamente sulla postura, provocando ma di schiena e del collo e una mobilità decisamente ridotta. Infine un'attività aerobica 'dolce', come il nuoto o sulle macchine per il potenziamento di braccia e gambe o sul tapis roulant, allena il sistema cardio-vascolare».

TUTTI QUESTI ESERCIZI dovrebbero essere svolti per almeno 20 minuti consecutivi con brevi intervalli. Per ricominciare a fare fitness è anche utile iscriversi a dei corsi in palestra che non rischiano di annoiare e si svolgono sotto l'attenta guida dell'istruttore che corregge anche i movimenti sbagliati: «Ideale per i sedentari lo slow-fit, che, grazie all'ausilio di uno speciale materassino aiuta la mobilità articolare e l'allungamento muscolare – prosegue Florind – Postural e pilates tonificano i principali muscoli posturali. Tonificanti anche trx base e gravity. Per potenziare l'attività cardiovascolare, divertendosi, sono validi i corsi di danza, scegliendo quella preferita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 075648