

È un medicamento omologato

"È un medicamento omologato. Leggere i dati riportati sull'imballaggio o rivolgersi allo specialista di medicina dello sport!"

Immaginiamoci un momento che esista un farmaco con efficienza scientificamente provata che sia in grado allo stesso tempo di:

- Ridurre la pressione arteriosa
- Equilibrare il profilo lipidico (colesterolo, trigliceridi)
- Aumentare la sensibilità all'insulina e così la glicemia
- Abbassare l'HbA1c (indicatore di diabete)
- Ridurre il peso
- Lottare efficacemente contro il "silent killer", la sindrome metabolica, la causa di mortalità no. 1 nel mondo occidentale
- Migliorare la sopravvivenza al cancro avanzato al colon-retto
- Ridurre la mortalità in caso di cancro della prostata
- Prevenire il carcinoma del fegato
- Ridurre i dolori durante il trattamento di tumori al seno
- Migliorare la situazione in caso di tumori, che sono la seconda causa di mortalità
- Combattere efficacemente la stanchezza durante i trattamenti contro il cancro
- Migliorare la situazione in caso di insufficienza cardiaca
- Migliorare la claudicazione in caso di malattia arteriosa periferica e allo stesso tempo in caso di intervento di dilatazione o stent
- Migliorare in modo significativo i sintomi dovuti ad asma o a sindromi bronchiali ostruttive croniche
- Aumentare la massa ossea
- Controllare i dolori nella fibromialgia, nell'artrosi dell'anca e del ginocchio
- Mantenere la mobilità e quindi prevenire le cadute
- Aumentare la massa muscolare e la forza
- Ridurre il rischio di sviluppare una psoriasi
- Favorire le funzioni cognitive e la plasticità cerebrale

- Frenare la demenza e la malattia d'Alzheimer
- Ridurre l'ansia
- Migliorare la vista
- Favorire la gravidanza e lo sviluppo del feto
- Ritardare l'invecchiamento
- Stabilizzare il sistema immunitario
- Rendere più belli e attraenti
- e altri effetti ancora

Pura (e folle) utopia diranno tanti, non è possibile creare un medicamento così onnipotente! Invece esiste un "agente terapeutico" capace di fare tutto quanto descritto e più ancora. Esiste da millenni, costa poco, è facile da praticare perché naturale e innato: camminare, correre, saltare, arrampicarsi, in poche parole... l'attività fisica praticata regolarmente e in modo ragionevole. Sembra incredibile ma è vero!

Come per ogni medicina, l'efficienza di questo prodotto-miracolo dipende dalla posologia. Le raccomandazioni classiche propongono 150 minuti alla... settimana! E siccome è preferibile "inghiottire" la medicina suddividendola in più dosi, arriviamo ad un investimento di tempo da 25 a 30 minuti al giorno (5-7 giorni). Davvero non è molto! Per coloro che non riescono a trovare questo tempo quotidiano, nessun problema: le ultime ricerche hanno dimostrato che anche un solo sforzo alla settimana dello stesso ordine di grandezza, per esempio il week-end, ha lo stesso valore! Per coloro che sono veramente stressati, una situazione non sana e da evitare ad ogni costo, esiste una soluzione: 3 volte alla settimana 10' di allenamento intenso, per esempio con 2' di riscaldamento seguito da uno sforzo di intensità massima per 20", per esempio pedalando il più veloce possibile sulla cyclette, seguito poi da 2' di pedalata tranquilla, il tutto da ripetere 2 volte. Vengono regolarmente pubblicati studi scientifici che cercano di determinare la durata precisa di lavoro necessaria per produrre degli effetti salutari, ma la verità assoluta non esiste ancora. Muoversi, questa è la ricetta, il più spesso pos-

**Dr. med P. Jenouire e
Dr. med. M. Ponti
specialisti in medicina
dello sport
c/o Clinica Ars Medica
Gravesano
T +41 91 611 62 11**

Piccole ferite?



Bepanthen[®] Plus

Disinfetta e guarisce.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Bepanthen Plus
crème e spray

20% di sconto
Validità 3 mesi



2017_LCH MKT CC 11.2016.1035

Gyno-Canesten[®]

Contro la micosi vaginale, senza ricetta

Prurito? Micosi vaginale?



Leggere il foglietto illustrativo



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

**Gyno-Canesten
Combipack**

20% di sconto
Validità 3 mesi



LCH MKT CC 02.2017.1195

sibile, nella vita quotidiana, evitando gli ascensori, scendendo dal bus una fermata prima e tante altre possibilità ancora.

Per permettere a questa "pillola miracolosa" di produrre il massimo dei suoi effetti è necessario raggiungere un certo livello di sforzo sotto il quale non vi sono risultati significativi. Gli organi che si cerca di influenzare reagiscono come la pelle: se l'esposizione ai raggi solari non è sufficiente (durata, intensità), l'abbronzatura ricercata non si raggiunge. Eliminiamo da subito le numerose formule che si basano sulla frequenza cardiaca massima (FCmax) come $FC_{max} = 220 - \text{età}$, $FC_{\text{d'allenamento}} = 180 - \text{età}$, o ancora $170 - \frac{1}{2} \text{età} \pm 10$. Si basano tutte su un assunto errato, una relazione lineare tra FCmax e età che non c'è. Se si ricerca l'accuratezza, allora si deve far ricorso ad un test da sforzo con misura di diversi parametri fisiologici come l'acido lattico in relazione alla FC. Abbastanza impegnativo soprattutto se si pensa che, dopo un certo periodo di allenamento, avverranno dei miglioramenti che necessiteranno una nuova valutazione! Un'altra possibilità di "misurare" l'intensità dello sforzo effettuato è dato dalla scala di percezione dello sforzo secondo Borg (RPE). Questo metodo è stato ampiamente riconosciuto come parametro attendibile per monitorare lo sforzo durante l'esercizio fisico. Può essere applicato come sistema integrativo insieme alla misurazione diretta dell'intensità dello sforzo (per esempio la FC) ma può essere utilizzato anche da solo, senza alcun ulteriore monitoraggio per persone che praticano l'attività fisica a scopo ricreativo. Infine, anche parametri molto semplici possono servire: un lavoro efficiente che provoca dei benefici salutari genera un sudore medio e permette ancora lo scambio di qualche parola con il compagno di allenamento. È stato dimostrato dai ricercatori che le passeggiate con il cane, ad esempio, bastano per produrre effetti positivi!

Siccome stiamo parlando di un farmaco, anche se miracoloso, dobbiamo considerare anche i

suoi effetti collaterali. In caso di uso normale possono presentarsi dei dolori muscolari, eventualmente uno stiramento o uno strappo, molto più raramente una distorsione articolare, soprattutto alla caviglia. Ma con un buon riscaldamento, un corretto equipaggiamento e un pizzico di buon senso e di disciplina, si dovrebbe poter fare il dovuto esercizio senza danni significativi. Purtroppo un piccolo rischio esiste: la pratica sportiva può condurre ad una certa dipendenza! È la realtà, anche se chiaramente le pratiche che conducono a questo non possono più essere considerate ragionevoli.

E non si deve dimenticare una proprietà unica di questo prodotto: al contrario della maggior parte dei farmaci che agiscono solo quando c'è una causa – un antiinfiammatorio quando c'è un'infiammazione, un antibiotico quando c'è un'infezione batterica – lo sport sviluppa i suoi grandi effetti prima dell'insorgenza della patologia. L'attività fisica è dunque un agente preventivo, un'altra particolarità più che interessante.

Un'ultima osservazione: al contrario di tanti farmaci, quello del quale ci siamo occupati può essere assunto da tutti: bambini, adolescenti, femmine e maschi, donne in gravidanza, anziani, tutti, senza eccezioni! Per alcuni un controllo medico preventivo sarà necessario per determinare il tipo di attività più idoneo, l'intensità e la frequenza.

Può sembrare strano che i politici esperti della salute non abbiano ancora compreso il potenziale di risparmio enorme nascosto nella promozione dell'attività fisica. Com'è ugualmente strano che le scuole di medicina non insegnino ad ogni medico in formazione come prescrivere il movimento ai futuri pazienti. Sembra proprio mancare una potente lobby della medicina dello sport!

*Dr. med P. Jenoure e
Dr. med. M. Ponti*

