

Covid e inattività



Mantenersi in salute e in forma, anche da casa in questa fase di emergenza da coronavirus, è possibile, sia per i giovani sportivi sia per i più anziani ed oltre ad essere possibile, è soprattutto fondamentale per non incorrere in possibili complicanze.

Studi recenti (1-2) hanno evidenziato come livelli ridotti di attività fisica nella vita quotidiana delle persone causano e velocizzano lo sviluppo di sindromi metaboliche o disturbi legati all'età. L'infiammazione cronica è ora considerata una condizione patologica di base in cui cellule infiammatorie come neutrofilo e monociti/macrofagi, si infiltrano nel grasso e in altri tessuti, accumulandosi in persone sovrappeso a causa dell'eccesso di cibo e/o dell'inattività fisica.

I dati emergenti da uno studio di giugno 2020 (3) indicano una sostanziale diminuzione dei livelli di attività fisica globale durante il periodo di isolamento sociale adottato in tutto il mondo per contenere la diffusione della malattia da coronavirus 2019 (COVID-19). Le diminuzioni indotte dal confinamento nei livelli di attività fisica e gli aumenti del comportamento sedentario, possono provocare un rapido deterioramento della salute cardiovascolare e metabolica.

Se ne può dedurre che l'attività ginnico-sportiva, condotta in maniera costante, è in grado di ridurre la morbilità, la mortalità e di migliorare le prestazioni fisiche e la qualità di vita di chi la pratica. Gli effetti positivi dell'attività fisica si riscontrano anche sulla condizione psichica del soggetto, con miglioramento dell'umore, controllo dell'ansia e della depressione.

Non bisogna sottovalutare quindi, i rischi derivanti dalla prolungata limitazione dell'attività fisica sulla popolazione, con conseguenti aumenti dei costi da parte del sistema sanitario nazionale. Essere in buone condizioni fisiche migliora notevolmente il sistema immunitario. Fondamentalmente, l'esercizio fisico aumenta il flusso sanguigno e mobilita i globuli bianchi, una delle principali difese contro i microbi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda almeno 150 minuti di esercizio moderato aerobico o 75 minuti di esercizio fisico intenso a settimana.

Chi si dedica ad una regolare attività fisica corre un rischio molto basso di contrarre infezioni o di esporsi a contagio rispetto ai soggetti sedentari. Ogni singolo momento dedicato all'attività fisica, sia esso un allenamento in palestra, un corso di ginnastica, un'ora di pilates terapeutico, una camminata all'aperto, un giro in bicicletta, una lezione con il personal trainer, rafforza il sistema immunitario. La somma totale di questi momenti di attività, esercita nel tempo un'azione di protezione sull'organismo ancora più importante.

L'invito quindi è non trascurare il tempo che dedicavate all'attività fisica prima della pandemia. Se eravate persone sedentarie prima, questo è un buon momento per incominciare ad essere più attivi dal punto di vista del movimento, dello sport, del benessere. Mettete da parte la pigrizia ed incominciate a fare qualcosa di più per il benessere del vostro corpo.

“Chi ogni giorno non dedica un po' di tempo alla sua salute, un giorno dovrà sacrificare molto tempo alla malattia” Sabastian A.Kneipp.

Bibliografia

1- Suzuki K. Chronic Inflammation as an Immunological Abnormality and Effectiveness of Exercise. *Biomolecules*. 2019 Jun 7;9(6):223. doi: 10.3390/biom9060223. PMID: 31181700; PMCID: PMC6628010.

2- Frodermann V, Rohde D, Courties G, Severe N, Schloss MJ, Amatullah H, McAlpine CS, Cremer S, Hoyer FF, Ji F, van Koeeverden ID, Herisson F, Honold L, Masson GS, Zhang S, Grune J, Iwamoto Y, Schmidt SP, Wojtkiewicz GR, Lee IH, Gustafsson K, Pasterkamp G, de Jager SCA, Sadreyev RI, MacFadyen J, Libby P, Ridker P, Scadden DT, Naxerova K, Jeffrey KL, Swirski FK, Nahrendorf M. Exercise reduces inflammatory cell production and cardiovascular inflammation via instruction of hematopoietic progenitor cells. *Nat Med*. 2019 Nov;25(11):1761-1771. doi: 10.1038/s41591-019-0633-x. Epub 2019 Nov 7. PMID: 31700184; PMCID: PMC6858591.

3- Peçanha T, Goessler KF, Roschel H, Gualano B. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2020 Jun 1;318(6):H1441-H1446. doi: 10.1152/ajpheart.00268.2020. Epub 2020 May 15. PMID: 32412779; PMCID: PMC7303725.

Matteo Paladin

DOTTORE IN FISIOTERAPIA

