

PANATHLON

INTERNATIONAL

N° 1 GENNAIO-APRILE 2016

ANTWERP 2016



Poste Italiane SPA-Filiale di Genova-Sped. abb.post. 45%-art.2 Comma 20/b l. 662/96



LO SPORT È SALUTE

Convegno organizzato dal Panathlon Club Forlì



L'intervento del Prof. Barry A. Franklin (USA)

di Giorgio Sbaraglia, Consigliere e Addetto stampa Panathlon Club Forlì

Dopo il successo della prima edizione, tenutasi il 16 gennaio 2015, il Panathlon Forlì ha riproposto il Convegno "LO SPORT È SALUTE", con l'eccezionale presenza di uno scienziato di fama internazionale: il Prof. Barry A. Franklin. Il Convegno è stato organizzato dal Panathlon Club Forlì assieme alla Fondazione Cardiologica Dott.ssa Myriam Zito Sacco Onlus ed all'Associazione Cardiologica Forlivese, con la collaborazione di AVIS, UNVS (Unione Naz. Veterani dello Sport- Sez. di Forlì) e del Ministero dell'Istruzione, Ufficio VII – Ambito territoriale di Forlì-Cesena.

Il Presidente del Panathlon International Giacomo Santini era presente alla prima edizione del Convegno e – con grande piacere di tutti - ha voluto esserci anche questa volta. Ha ricordato ai ragazzi quella che è la "mission" del Panathlon (in oltre 65 anni di attività), che non è quella di organizzare manifestazioni sportive o celebrare i campioni, ma piuttosto quella di promuovere l'attività sportiva come valore morale ed etico per tutti e l'educazione dei giovani attraverso la pratica sportiva. *"Per il Panathlon non è importante "chi" vince, ma "come" si vince. Lo sport deve essere uno strumento di crescita attraverso il rispetto dell'etica, che è una disciplina sportiva importantissima, la più grande delle discipline sportive. Se uno vince senza etica, non vince veramente."*

Il Prof. Franklin, Presidente dell'"American Heart Associations' Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism" ed autore di 27 libri ed oltre 500 pubblicazioni, è intervenuto sul tema della prevenzione e riabilitazione cardiovascolare e sui rischi e benefici dell'attività fisica. È stato un onore ed un piacere per tutti noi ascoltare que-

sto insigne scienziato che ha sintetizzato nel suo intervento i risultati degli studi scientifici condotti in anni di ricerche su decine di migliaia di soggetti. La relazione - in inglese con traduzione simultanea - è stata accompagnata da numerose slides, ricche di dati e statistiche, che il Prof. Franklin ha illustrato con grande chiarezza. Cercheremo qui di farne una breve sintesi.

Per misurare il costo metabolico di una attività fisica viene utilizzato un indice definito "Metabolic Equivalents" (METs). Un MET è la quantità di ossigeno (O₂) consumato a riposo per Kg di peso corporeo al minuto. Un adulto medio ha un livello di 5-12 METs durante l'attività fisica. Un aumento di 1 MET (nell'attività fisica) è associato alla riduzione di circa il 15% del rischio di mortalità. In sintesi, le persone che non fanno attività fisica hanno un tasso di mortalità doppio rispetto a chi ne fa. I benefici cardiovascolari di una regolare attività fisica sono di quattro tipi: anti-aterosclerosi, anti-trombosi, anti-ischemia ed anti-aritmie. Così si riducono anche i costi della sanità (che in USA sono altissimi, pari al 15,3% del PIL): per ogni dollaro speso nella prevenzione (e quindi anche per l'attività fisica) si risparmiano 3 dollari in cure mediche.

Un altro dato importante: i pazienti che fanno esercizio fisico, se sottoposti ad interventi chirurgici hanno molte meno complicazioni post-operatorie, rispetto a quelli che non ne fanno (2,8% contro 16,7%).

Ma l'esercizio fisico è paragonabile ad un farmaco: esiste il sottodosaggio (chi ne fa troppo poco), ma anche il sovradosaggio (chi lo fa in maniera molto/troppo intensa). Gli studi condotti dal Prof. Franklin portano alla

conclusione che la curva di mortalità è massima per chi non fa esercizio, tocca il minimo per chi pratica attività 2-4 volte alla settimana, per poi tornare a risalire per chi pratica lo sport in modo molto intenso. Studi condotti sui maratoneti hanno dimostrato che correre una maratona produce dilatazioni nell'atrio e nel ventricolo destro del cuore. L'attività fisica - se fatta in modo sbagliato - può talvolta creare problemi cardiovascolari: nelle persone

vita di un fumatore si riduce fino a 12 anni rispetto ad un non-fumatore. Ma smettere di fumare prima dei 40 anni riduce del 90% il rischio di morte rispetto a chi continua a fumare.

Concluso il suo intervento, il Prof. Franklin ha risposto con grande disponibilità alle domande del pubblico. Sull'utilità dell'allenamento con i pesi: "Fa bene per integrare l'attività aerobica e mantenere la massa muscolare, soprattutto utile per contrastare la sarcopenia (perdita di massa muscolare) negli anziani. Consiglio esercizi di 8 ripetizioni fino ad un massimo di 12".

Sull'uso degli integratori: "Consiglio solo quelli naturali (acidi grassi Omega3 e vitamina D), possibilmente cercando di assumerli con una corretta alimentazione. Non ha senso prendere integratori artificiali (quali anabolizzanti, ormoni della crescita, ecc.) per i quali - da studi fatti - i rischi sono molto superiori ai benefici".

Per gli atleti che smettono di fare un'attività fisica intensa: "Si corre il rischio dell'obesità e del diabete. È perciò importante mantenere un'attività fisica moderata, anche dopo aver concluso la carriera agonistica".

Come fare attività fisica quando non si ha tempo? "Serve anche alzarsi dalla sedia e camminare anche per pochi minuti, pratica utile soprattutto per le persone obese". Ed ha sintetizzato il concetto con una frase semplice ma molto efficace: "Every minute counts" (Ogni minuto conta).

Il Prof. Franklin, una persona che vive la sua professione come una missione, ha concluso con questo auspicio: "Dobbiamo passare da un modello sanitario "reattivo" (che interviene solo quando siamo malati) ad un modello "proattivo" (il medico deve essere per i propri pazienti il consulente per uno stile di vita migliore e più sano)".

È seguito poi l'intervento del Prof. Bruno Grandi che ci ha detto che il CIO ha compreso l'importanza dello sport di massa (non solo quello dei campioni) e per questo ha istituito la Commissione "Sport per tutti" della quale Grandi fa parte.

Al termine del Convegno il Presidente Giacomo Santini ha insignito il nostro concittadino Prof. Bruno Grandi (Presidente della Federazione Mondiale di Ginnastica) del prestigioso riconoscimento "Domenico Chiesa Award". Il premio è conferito dal Panathlon International, a chi - panathleti e non - abbia contribuito all'affermazione dell'ideale sportivo e dei suoi valori morali e culturali a fianco del Movimento panathletico.



Il Domenico Chiesa Award a Bruno Grandi

con età maggiore di 35 anni gli studi dicono che l'infarto coronarico rappresenta circa l'80% della cause di morte. Per questo motivo, l'adulto e l'anziano (e più in generale qualsiasi persona con abitudini sedentarie) che intendono iniziare la pratica sportiva, lo devono fare con moderazione, cominciando nei primi 2-3 mesi con camminate, aumentando con gradualità la velocità. In questo modo vengono ridotti i rischi di problemi cardiovascolari e coronarici causati da esercizio troppo intenso.

Sono stati condotti studi sulle popolazioni che al mondo risultano più longeve (tra questi gli abitanti della Sardegna), analizzando il loro stile di vita ed i risultati sono stati che queste popolazioni hanno in comune le seguenti condizioni: 1) non fumano, 2) hanno legami familiari forti, 3) fanno movimento ogni giorno, 4) sono impegnati a livello sociale, 5) hanno una corretta alimentazione (dieta "mediterranea", frutta, verdura, cereali integrali). Il Prof. Franklin è stato molto drastico sul fumo: l'aspettativa di