



Bella stagione Allenarsi all'aperto senza farsi male



Con l'arrivo della bella stagione si può sentire la spinta ad allenarsi all'aperto, magari dopo mesi di sedentarietà e vita tra le quattro mura di casa. Per dedicarsi all'esercizio fisico outdoor nei mesi più caldi, tuttavia, ci sono alcune precauzioni da seguire, soprattutto se non si è allenati.

Accade ogni anno. È inevitabile.

Con il salire delle temperature cresce il numero di persone che richiamate dal bel tempo decidono di portare all'aperto il loro allenamento, quotidiano o settimanale che si voglia. E insieme a loro - neanche fosse il primo di gennaio - si ritrovano in parchi, ville cittadine, spiagge e laghi volenterosi principianti che decidono dopo mesi di letargo e sedentarietà di dare una nuova chance allo sport all'aperto.

Del resto, è noto che ***allenarsi all'aperto, al sole, al verde fa bene al corpo e alla mente.***

Ne sono convinti anche i ricercatori del *Department of Public Health Sciences, Queen's University di Kingston* in Canada che in un recente studio

mostrano come l'esposizione all'aria aperta ha effetti positivi sul benessere psicologico degli adolescenti, in particolare delle ragazze.

Anche secondo la *Glasgow University* in Scozia, per esempio, attività all'aperto come camminare, andare in bicicletta o fare trekking ha maggiori effetti positivi sulla salute mentale rispetto all'allenamento in palestra.

Quindi, via libera all'attività fisica all'aperto?

Certamente, sì ma con attenzione perché basta poco per trasformare un'occasione per allenarsi e magari cominciare una nuova attività fisica in un rischio per la salute.

Come ricorda uno studio spagnolo pubblicato sul *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, infatti infortuni e visite al pronto soccorso legate all'attività fisica all'aperto aumentano durante la bella stagione.

“Il rischio di una distorsione per un brusco cambio di direzione o un passo falso è altissimo, ma anche lesioni muscolari e tendinee sono molto frequenti per sovraccarichi o mal utilizzo di masse muscolari inadeguate allo sforzo richiesto”, ci spiega *Mariantonietta Lai*, *Direttrice Corso di Laurea in Fisioterapia H presso l'Università “La Sapienza” di Roma*.

Altri rischi - a cui fare particolare attenzione - sono quelli legati alle temperature.

Fare esercizio fisico all'aperto quando fa troppo caldo può essere uno stress eccessivo per il nostro corpo: ***l'attività fisica, il caldo e l'umidità*** possono far salire troppo la nostra temperatura corporea e renderci più suscettibili a diversi tipi di problemi da semplici crampi a sincopi e svenimenti, fino a un colpo di calore.

Non una bella prospettiva, certo, ma non c'è bisogno di spaventarsi o rinunciare a godersi l'aria aperta e il bel tempo.

Basta seguire alcune accortezze e consigli.



1. Fare attenzione agli effetti del caldo

Come abbiamo visto il caldo può giocare un brutto scherzo al nostro corpo, questo tuttavia ci manda diversi segnali di allarme prima di arrendersi: crampi, nausea, vomito, debolezza, pressione bassa, aumento della frequenza cardiaca, mal di testa, svenimento, sudorazione e pelle fredda e umida.

In presenza di questi sintomi è bene innanzitutto fermarsi e poi cercare di **abbassare la temperatura corporea**, magari mettendosi all'ombra, togliendosi degli strati di troppo che fanno sudare, bere e reintegrare non solo fluidi ma anche elettroliti persi con il sudore. E se non ci si sente meglio dopo una ventina di minuti lontano dal sole e ben reidratati è opportuno farsi visitare da un medico.

2. Cominciare con calma e non esagerare

“È fondamentale iniziare con calma”, ricorda Lai. Non si può pretendere di diventare in un giorno maratoneti o atleti di triathlon. Se non si è allenati o se si è frequentatori occasionali di palestre, è opportuno infatti cominciare per gradi sia per quanto riguarda l'intensità sia la durata dell'allenamento.

“La camminata è il tipo di allenamento più comune, facilmente accessibile e non richiede attrezzature o abilità speciali. Altre attività di tipo aerobico sono la corsa lenta e la bicicletta. Si

consiglia di partire da sforzi brevi e progressivamente aumentare i tempi di attività”.

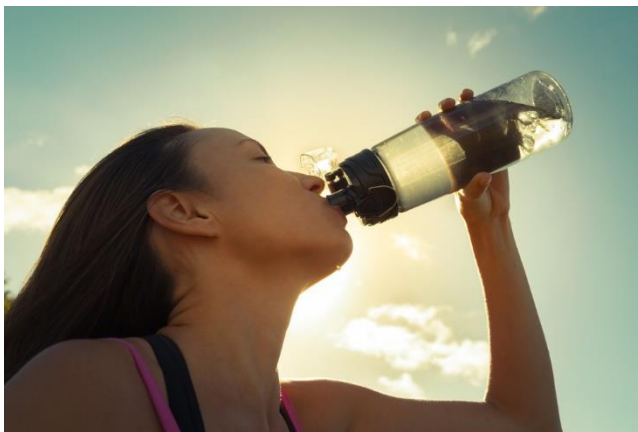
3. Approfittare delle ore più fresche della giornata.

Correre, camminare o andare in bicicletta: non importa quale sia l'attività preferita, quello che è importante è che andrebbe portata avanti nelle **prime ore del mattino, o nel tardo pomeriggio**, quando il clima è più fresco. Questo sempre per evitare gli effetti del calore eccessivo ricordati prima.

4. Attenzione all'abbigliamento e non al look

L'abbigliamento ha la sua importanza, soprattutto in ambito sportivo e atletico. Non per far colpo su compagni e compagne di fatica quanto proprio per non correre rischi inutili. Come spiega la docente de La Sapienza, canottiera e t-shirt e pantaloncini sono le scelte più indicate.

“È consigliabile indossare indumenti che non facciano sudare eccessivamente, ma che allo stesso tempo trattengano parzialmente il sudore. Anche delle calzature con una buona ammortizzazione interna svolgono una funzione protettiva per il piede e per le articolazioni del corpo”.



5. Bere, bere, bere

Sudare, non solo per l'impegno fisico ma anche per l'eccessiva temperatura ambientale, provoca una perdita di liquidi dell'organismo che devono essere reintegrati quanto prima, senza aspettare necessariamente lo stimolo della sete.

Si dovrebbe **bere prima, durante e dopo l'allenamento**. E non limitarsi solo all'acqua quando si è sudato molto o ci si è sottoposti a un allenamento particolarmente intensivo e lungo: in quel caso può essere

utile prendere in considerazione delle **bevande che aiutano a reintegrare anche sodio ed elettroliti persi attraverso il sudore.**

6. Proteggersi dal sole

Sapevate che chi corre all'aperto ha un più alto rischio di tumori della pelle?

Secondo alcuni studi che hanno osservato la correlazione, questo incremento si spiegherebbe con la maggiore esposizione e con il semplice fatto che spesso questi atleti non pongono la dovuta attenzione a proteggersi dai danni provocati dal sole.

Bisogna invece sempre **applicare una crema solare prima dell'attività fisica** e se si prevede una lunga sessione, o comunque permanenza all'aperto, portarla con sé in modo da poterla riapplicare nuovamente dopo un paio d'ore e/o dopo aver sudato.

Altrettanto importanti e non opzionali sono cappello e occhiali da sole.

7. Stretching e riscaldamento non vanno trascurati.

“Gli esercizi di stretching estendono e allungano i muscoli e una buona estensibilità muscolare, facilita la coordinazione tra i muscoli agonisti e antagonisti, prevenendo le lesioni muscolari distrattive e i microtraumatismi”, ricorda Mariantonietta Lai.

“È sufficiente **svolgere pochi esercizi di stretching, dopo un breve riscaldamento, prima e alla fine dell'allenamento,** tenendo però presenti i principi di esecuzione onde evitare danni.

Durante lo stretching si deve avvertire una sensazione di stiramento muscolare senza dover arrivare al massimo stiramento.

È molto importante che **le posizioni di allungamento vengano raggiunte lentamente, che non si avverta mai dolore,** e che la posizione raggiunta possa essere mantenuta per parecchi secondi.

Ogni esecuzione deve **durare circa 30 secondi:** di questi i primi 5 devono essere impiegati per il raggiungimento della posizione richiesta; i successivi 20 per il mantenimento della posizione raggiunta, e gli ultimi 5” per **tornare lentamente alla posizione di partenza.**

Ad ogni successiva ripetizione bisogna cercare di raggiungere un grado di estensione della muscolatura sempre maggiore.

Durante l'intera esecuzione dell'esercizio **la respirazione deve essere lenta, ritmica e ben controllata**".

8. Attenzione all'inquinamento

Allenarsi all'aperto ma in un contesto urbano, magari correndo per strade dove passano automobili o dove si incontrano altre fonti di inquinamento atmosferico **può essere nocivo** perché l'esercizio fisico aumenta la quantità di aria inalata e la profondità dell'inspirazione. È un rischio per tutti, ma in modo particolare per chi soffre di asma, diabete, ha problemi cardiaci o respiratori. Quando si sceglie di allenarsi all'aperto è opportuno **farlo in aree verdi come parchi, ville** o magari proprio fuori dalla città, senza rinunciare.

Comitato di Redazione ASSILT

Riferimenti:

Mayo Clinic - Heat and exercise: Keeping cool in hot weather

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048167>

National Institute of Aging - National Institute of Health - Safety Tips for Exercising Outdoors for Older Adults

<https://www.nia.nih.gov/health/exercising-outdoors#hot>

Piccininni C., Michaelson V., et al. Outdoor play and nature connectedness as potential correlates of internalized mental health symptoms among Canadian adolescents

Preventive Medicine 2018; <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.04.020>

Matos S., Silva B., et al. Running-related injuries in Portuguese trail runners: a retrospective cohort study. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 2021; DOI: 10.23736/S0022-4707.20.11304-5

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33092325/>

Tobías A., Casals M., et al. Impacts of ambient temperature and seasonal changes on sports injuries in Madrid, Spain: a time-series regression analysis. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2021;

<http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001205>

Duarte AF., Nagore E., et al. Sun protection behaviour and skin cancer literacy among outdoor runners. European Journal of Dermatology 2018; DOI: 10.1684/ejd.2018.3450

<https://link.springer.com/article/10.1684/ejd.2018.3450>