



## Attività fisica anche in inverno

Il nostro organismo in situazioni climatiche sfavorevoli, come accade nei mesi più freddi dell'anno, mette in atto meccanismi di adattamento che richiedono un dispendio energetico supplementare.

Normalmente la temperatura corporea si mantiene intorno ai 36°C, con variazioni giornaliere di circa 1°C. Quando la temperatura esterna si abbassa, il corpo aumenta la produzione di calore con il brivido, la termogenesi da innalzamento del metabolismo e la vasocostrizione periferica, che riduce la dispersione di calore.

L'energia così prodotta serve ad evitare il rischio di ipotermia, ma deve essere utilizzata nel modo migliore. Quando si pratica, perciò, un'attività motoria nei periodi freddi bisogna utilizzare qualche accortezza.

In caso di temperature esterne molto basse è consigliabile uscire nelle ore meno fredde della giornata, evitando, così, le prime ore del mattino e quelle serali. Se la giornata è anche ventosa è meglio optare per un'attività al chiuso, perché il vento aumenta sia la difficoltà di svolgimento dell'attività motoria sia il tasso di dispersione del calore.

È importante, poi, scegliere l'abbigliamento adatto. Non bisogna coprirsi troppo, perché il sudore inumidisce i vestiti e provoca, evaporando, un rapido raffreddamento. È meglio utilizzare un abbigliamento tecnico (microfibra, Gore-Tex, pile), leggero e poco ingombrante, che favorisce la traspirazione cutanea, ma ha al contempo caratteristiche di impermeabilità.

Occorre tenere ben coperte le estremità, come orecchie e mani, in modo da evitare il rischio di geloni, e coprire il capo ed il collo, soprattutto in presenza di vento, perché sono le parti maggiormente coinvolte nei meccanismi di termoregolazione, in quanto capaci di disperdere fino al 40% dell'intero calore corporeo.

Quando queste precauzioni vengono osservate, le basse temperature non sono generalmente causa di danni

alla salute. Recenti studi dimostrano, anzi, che praticare attività sportive all'aperto d'inverno è salutare per il corpo e la mente, con un rischio di traumi e di infortuni che sembra essere addirittura minore rispetto al periodo estivo.

Per chi soffre di diabete o di patologie a carico di apparato respiratorio, cardiocircolatorio e muscolo-scheletrico ci sono, tuttavia, ulteriori regole da seguire.

È ormai assodato che l'attività motoria non è controindicata nel **diabete**, ma è anzi un ottimo strumento per mantenere una buona qualità di vita.

Nelle persone diabetiche si può, però, verificare un rapido ed improvviso aumento della glicemia, a causa del ridotto assorbimento dell'insulina provocato dal freddo e della produzione di ormoni dello stress come il cortisolo e l'adrenalina. Al contrario, farmaci capaci di aumentare la produzione di insulina, come le sulfaniluree, possono determinare ipoglicemia.

Chi soffre di diabete, perciò, oltre a portare sempre con sé un braccialetto o un cartellino che consenta il riconoscimento della patologia ed alimenti ricchi di carboidrati a rapido assorbimento (zucchero, succhi di frutta, miele, caramelle), dovrebbe eseguire un controllo della glicemia prima di intraprendere l'attività fisica ed imparare a modificare la posologia degli ipoglicemizzanti o dell'insulina in base al tipo di attività ed alla propria risposta all'esercizio fisico e ai fattori ambientali.

L'aria fredda inalata durante l'attività fisica arriva ai polmoni dopo aver raggiunto la temperatura corporea e non nuoce, perciò, di per sé alle vie respiratorie, ma nel periodo invernale sono più frequenti le malattie da raffreddamento e le forme influenzali con le loro complicanze.

In questi casi, la mancanza di una sufficiente ossigenazione del sangue a livello polmonare può affaticare il cuore, provocando aritmie e coronaropatie, soprattutto nei soggetti **anziani e cardiopatici**.

Alle basse temperature, infatti, il lavoro del cuore aumenta per le maggiori richieste energetiche; perciò in chi ha problemi coronarici si possono verificare episodi anginosi, anche a causa della vasocostrizione o dello spasmo delle coronarie prodotti dal freddo.

La vasocostrizione determina, inoltre, un aumento della pressione arteriosa, da tenere sotto controllo in chi già soffre di ipertensione.

I soggetti con problemi cardiovascolari per praticare attività fisica anche in inverno devono, quindi, sottoporsi preliminarmente ad un controllo medico, in modo da fare la scelta giusta per quanto riguarda il tipo di attività e la sua intensità, frequenza e durata.

Le basse temperature, infine, possono influire sull'apparato muscolo-scheletrico.

Proprio tendini, guaine e borse tendinee soffrono di più per la variazione termica e climatica, provocando disturbi, in particolare all'inizio del movimento "a freddo", ed un rallentamento dell'attività motoria a volte anche notevole, soprattutto negli anziani quasi sempre già compromessi dalla perdita di elasticità dei tessuti e da manifestazioni osteoartrosiche.

Per evitare **strappi e stiramenti muscolari** è consigliabile fare una doccia calda per "sciogliere" i muscoli ed esercizi di stretching, con allungamenti e stiramenti, prolungando di almeno 10-15 minuti la fase di riscaldamento prima di intraprendere l'attività fisica; evitare di passare da una temperatura troppo alta in casa ad una temperatura esterna eccessivamente bassa; proteggersi con indumenti adeguati e mantenere sempre una buona attività motoria, senza pause o eccessivi rallentamenti che consentano di raffreddarsi, durante l'esercizio.

Una dieta ricca di vitamine, l'assunzione di almeno due litri di liquidi al giorno, dando la preferenza alle bevande calde come tè e tisane, uno stile di vita moderato ed una corretta alimentazione sono, infine, le regole generali da seguire per stare in buona salute anche nel periodo invernale. ■

**\*Medico Capo della Polizia di Stato  
Ufficio Sanitario - Questura di Ragusa**