

SPORT E ATTIVITÀ FISICA ALLEATI CONTRO IL LONG COVID



Come ampiamente descritto dalla letteratura scientifica, l'infezione da **Covid-19** porta con sé pesanti strascichi psico-fisici che possono interferire sia sulla salute che con il profitto delle attività sportive.

Eppure proprio lo **sport** e l'**attività fisica** possono aiutare l'organismo stesso a limitare alcuni gravi effetti collaterali della malattia, in particolare le problematiche legate allo sviluppo di **diabete** e **depressione**.

Tutti questi sintomi, che possono anche protrarsi per anni a seguito dell'infezione, rientrano nel cosiddetto **long Covid**, per il quale ad oggi non esiste alcun trattamento medico ufficialmente riconosciuto.

Che ruolo può giocare quindi l'attività sportiva?

Sulla rivista Exercise and Sport Sciences Reviews, un gruppo di scienziati dello statunitense Pennington Biomedical Research Center ha analizzato come l'**esercizio fisico** possa aiutare ad **interrompere la cascata proinfiammatoria** che può portare allo sviluppo in particolare del **diabete**.

Anche diversi mesi dopo l'esposizione al virus infatti il perdurare dello stato infiammatorio generalizzato può **umentare** il livello di **glucosio** circolante nel sangue.

Il long Covid provoca ciò che i Centers for Disease Control descrivono come un insieme di diversi sintomi debilitanti fra i quali spiccano per problematicità la **confusione mentale**, il **dolore muscolare** e l'**affaticamento cronico**.

L'esercizio fisico può rappresentare un valido argine alle problematiche sopra descritte, specialmente se praticato evitando inutili eccessi nella popolazione non agonista.

Anche nel caso del contrasto al long Covid risultano utili le classiche raccomandazioni per i non atleti, ricordando che il **movimento**, anche se limitato, risulta essere **fondamentale**.

Va favorita l'**attività aerobica**, applicandosi per almeno **trenta minuti** giornalieri in **camminate** o leggere **corse**, frazionabili perfino in **due sessioni** nell'arco della giornata.

Altro punto da non dimenticare è la **gradualità** in ogni tipo di attività o allenamento.