

LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ FISICA, ATTENZIONE AL DETRAINING



L'emergenza pandemica da COVID-19 e le conseguenti limitazioni alla mobilità individuale hanno inevitabilmente comportato una riduzione dell'attività fisica per la gran parte della popolazione attiva italiana, aumentando quel livello di sedentarietà già troppo elevato nel nostro Paese.

La situazione ha colpito pesantemente soprattutto gli sportivi non agonisti, che, costretti a fermarsi o ridurre la propria attività per periodi di almeno due settimane consecutive, sono andati incontro al cosiddetto fenomeno del detraining.

Questo fenomeno, che è caratterizzato da alterazioni a carico del sistema metabolico e cardiovascolare e da importanti perdite di massa muscolare, è sempre più riscontrato nel periodo pandemico.

In particolare i soggetti che praticano attività sportiva non agonistica devono prestare attenzione ai carichi di lavoro nel periodo di ripresa, onde evitare infortuni o situazioni di affaticamento precoce.

A tale scopo, la figura del farmacista può diventare fondamentale nel fornire a questi sportivi quelle indicazioni che possono evitare conseguenze negative sull'organismo. La Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) ha indicato infatti una serie di raccomandazioni per rientrare in sicurezza da un periodo di detraining.

Nei casi in cui l'aumentata sedentarietà abbia comportato un aumento ponderale, oltre ad un programma di allenamento, sarà fondamentale fornire anche consigli riguardanti un attento regime dietetico ipocalorico.

Un discorso a parte deve essere preso in considerazione anche per gli sportivi guariti da Covid-19. In questi casi è da consigliare vivamente una valutazione da parte del medico sportivo, in quanto gli strascichi sul sistema cardiocircolatorio lasciati dall'infezione non possono e non devono essere sottovalutati.

In particolare tale valutazione è consigliata per i soggetti con fattori di rischio per malattie croniche o persone in età oltre i 50 anni.

Il documento della FMSI inoltre ribadisce ancora una volta l'estrema importanza di attenersi sempre alle precauzioni riguardanti il distanziamento individuale e le norme igienico-sanitarie più adeguate.

Fonti:

Casasco M, Pigozzi F, Porcelli S, et al. FMSI guidelines for return to physical activity after coronavirus pandemic lockdown. Medicina dello Sport 2020;

Federazione Medico Sportiva Italiana. Raccomandazioni FMSI alla ripresa degli allenamenti. www.fmsi.it/images/img/archivio/CS_Raccomandazioni_FMSI_20200404-2.pdf