

**STARBENE** Per colpa della sedentarietà stiamo perdendo l'abitudine

# IL SEGRETO PER RESTARE GIOVANI

**BISOGNA SFIDARE LA GRAVITA' FIN DA BAMBINI**



DI SARA ZIMBALDI

**Q**uanti passi facevano i nostri nonni quando non c'era l'automobile? E quante ore i nostri genitori passavano a giocare in cortile? Secondo Dario Riva, medico chirurgo e specialista in Medicina dello Sport e in Pediatria, oggi i bambini – e non solo – stanno perdendo l'abitudine al movimento. Questo comporta la diffusione di una pericolosa quanto silenziosa epidemia: la regressione delle capacità motorie. Tutta colpa della sedentarietà, che inibisce le potenzialità del nostro sistema propriocettivo, cioè l'insieme di segnali che muscoli, tendini e articolazioni trasmettono ai nostri centri nervosi più antichi per ge-

**I bambini devono imparare ad allenare il loro senso dell'equilibrio fin da piccoli attraverso le esperienze libere**

stire il controllo della verticale (lo stare in piedi) l'aspetto più delicato dell'equilibrio. Da esso dipendono la postura e la qualità e la sicurezza dei movimenti "antigravitari", come correre e saltare.

## **Epidemia silenziosa**

«Una volta da piccoli si giocava di più con il movimento», spiega Dario Riva. «Oggi la probabilità di farlo è ridotta. Per questo motivo i bambini hanno un'incapacità di controllo della verticale incredibile, quando invece dovrebbero non solo sapersi muovere in sicurezza, ma anche saper cadere, per diventare poi persone anziane in grado di conservare la propria autonomia motoria». Il problema del nostro modo di vivere è che non fornisce stimoli adeguati: «Quel-

lo che mantiene un buon livello di efficienza è il rapporto con il terreno. Se la sfida con la gravità diventa troppo semplice il sistema propriocettivo si adatta a queste situazioni e non si riprogramma».

**«È utile provare a camminare e correre su terreni irregolari»**

Non è un caso che il numero di cadute tra gli anziani stia aumentando: «La caduta non è un fulmine a ciel sereno, ma un evento preparato da un decadimento che ha impiegato 10-15 anni per emergere,

al movimento. Ecco i consigli per correre ai ripari

# E' ALLENARE L'EQUILIBRIO

## ESERCIZI ANTI CADUTA

- Cercate di mettere spesso in gioco il vostro equilibrio camminando, correndo oppure andando in bicicletta su terreni e pavimentazioni irregolari: ogni passo comporterà dei micro adattamenti posturali.

- Accovacciatevi e mantenete la posizione per qualche minuto: in questo modo conserverete una buona mobilità dell'articolazione della caviglia.

- Sedetevi e rialzatevi da terrascena aiutarvi con le mani.

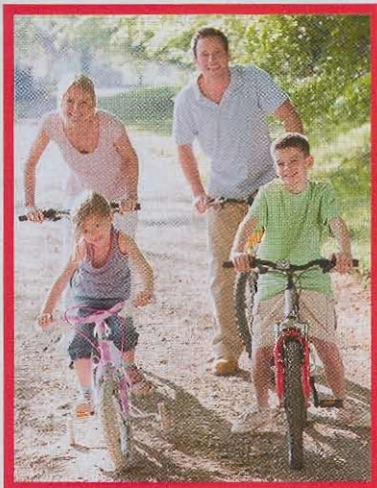
- Raccogliete almeno dieci volte un piccolo oggetto da terra con una mano, alternando la destra e la sinistra, a ginocchia tese o piegate, inclinando avanti il tronco.

- Sollevate da terra con due mani un oggetto più grande e pesante, piegando le ginocchia e mantenendo la schiena dritta.

- Effettuate un percorso ad otto lungo circa cinque metri, girando il più rapidamente possibile una volta a destra e una a sinistra, camminando a una velocità superiore a quella abituale.

- Rimanete 20 secondi a occhi chiusi su un piede, alternando tre volte gamba destra e sinistra, e mantenendo le mani dieci centimetri al di sopra di un piano d'appoggio (un tavolo, per esempio). Aiutatevi solo in caso di perdita di equilibrio.

Per saperne di più: "Ghepardi da salotto", Dario Riva, Ananke, 10 euro.



priorizzazione, infatti, è la risorsa più importante che abbiamo ed è disponibile fino ad età avanzata. Nel momento in cui smettiamo di far nascere segnali propriocettivi, la vista diventa sempre più importante: il problema è che mentre la propriocezione anche a novant'anni mantiene inalterata le sue potenzialità, qualche problema alla vista è molto comune in età avanzata. Ecco perché se l'anziano ne diventa dipendente, non si muove se l'occhio ha un problema»

favorito dalla mancanza di situazioni in grado di mantenere attivi i meccanismi anti caduta».

### L'importanza dell'equilibrio

Imparare a controllare la verticale è fondamentale, perché comporta un miglioramento istantaneo di qualunque movimento. «Quando ci muoviamo la priorità del sistema propriocettivo è la gestione della verticale. Per esempio, se salutiamo qualcuno dall'altra parte della strada ma perdiamo stabilità, il gesto viene interrotto. Nello sport, tutti i grandi campioni hanno una gestione della verticale perfetta: il gesto atletico è meno frammentato e si riducono anche il numero di infortuni, non solo quelli distorsivi, ma anche il mal di schiena, in quanto il corpo è più bilanciato». Il miglioramento della gestione dell'equilibrio non dipende tanto dalla quantità di attività fisica svolta, ma dalla qualità delle situazioni motorie. «La pro-



Per saperne di più, c'è "Ghepardi da salotto", (Ananke, 10 euro) di Dario Riva (nella foto piccola)

### Fin da piccoli

I bambini devono acquisire la base delle capacità motorie dalle esperienze libere. Infatti «non bisogna pensare che sia tutto risolvibile con degli allenamenti guidati da un istruttore, in quanto la variabilità ambientale di uno sportivo è molto bassa». Cosa si può fare, invece, da adulti? «Cercare di riprendere alcune abitudini motorie. L'ambiente in cui viviamo è poco stimolante: bisogna cercare di camminare veloce, scegliere terreni irregolari, provare a fare le scale rapidamente, senza tenerci. Il segreto è la velocità: tutto nella nostra vita cerca di portarci a diventare più ipocinetici, cioè a ridurre il movimento al minimo indispensabile. Non dobbiamo dimenticare, infine, che l'eleganza dei movimenti è molto premiante: a volte un bel portamento cattura l'attenzione più dei lineamenti».

