

SCOPRI LA TUA ETÀ MOTORIA

Uno stile di vita sempre più sedentario limita le nostre capacità di movimento. Che vanno invece allenate per mantenersi in salute

La corsa del ghepardo, che nonostante la velocità riesce a mantenere lo sguardo sempre dritto davanti a sé in asse con il corpo, fisso sulla preda. L'equilibrio e la stabilità dello stambecco che si inerpica sulle montagne e rimane in equilibrio anche sui picchi più scoscesi. La naturalezza con cui gli scimpanzè portano i pesi, bilanciandoli perfettamente. Ma anche l'uomo, nato per essere in movimento, non è da meno. Semplicemente, condizionato da uno stile di vita sempre più sedentario e tecnologico, ha sempre minori occasioni di esercitare le sue capacità motorie, rischiando di farle pericolosamente regredire.

● Auto, ascensori, telefonini, telecomandi, ma anche città sempre più piatte e asfaltate congiurano contro di lui. Fin da bambino viene frenato, intimorito, esortato a non correre, non cadere, non sudare. Sempre più spesso prezioso figlio unico, è affidato ai nonni o comunque agli adulti e non ha modo di imparare per imitazione dal gruppo dei coetanei. Per questo anche da giovani le capacità motorie risultano limitate, non corrispondenti all'età e alle potenzialità.



“

Bisogna affrontare terreni irregolari, che mettono alla prova l'equilibrio

LA PROVA DEL CALZINO

Per misurare le proprie capacità motorie ci sono diversi test. Il più semplice, alla portata di tutti, è la prova del calzino.

● Cercate di infilarvi un calzino stando su un piede solo, senza appoggiarvi, senza sedervi. È un'operazione semplice o vi crea disagio? Perdete l'equilibrio, saltellate,

siete instabili e insicuri?

● I test scientifici, oltre a valutare le capacità individuali le mettono a confronto con quelle del resto della popolazione.

● Anche queste prove sono molto semplici. La prima (il test stabilometrico bipodalico) dura 2 minuti e misura il livello di stabilità di postura di una

persona in appoggio su entrambi i piedi ma in diverse condizioni sensoriali (con gli occhi aperti, con gli occhi chiusi...).

● La seconda ripete l'esperimento ma facendo stare la persona in equilibrio su un solo piede per volta (test monopodalico) per 20 secondi, anche questa volta prima

con gli occhi aperti e poi con gli occhi chiusi.

● Speciali sensori elettronici collegati ad un computer permettono di valutare la stabilità della persona, il rischio di caduta, la sua dipendenza visiva, confrontando i risultati con quelli di persone della sua stessa età e di età diverse.



Questione di propiocezione

La maggior parte delle nostre capacità motorie - la velocità e la sicurezza nel cammino, la possibilità di salire e scendere le scale e di superare gli ostacoli, la disinvoltura nel sedersi e nel rialzarsi, la prontezza nel recuperare l'equilibrio dopo una situazione di instabilità improvvisa - dipendono dalla **propriocezione**.

- Dal latino "proprium" (cioè proprio) il termine **propriocezione** indica la ricezione di segnali provenienti da una serie di strutture proprie: muscoli, tendini e articolazioni, che rappresentano i canali sensoriali su cui si basano i centri nervosi più antichi, comuni a tutti i vertebrati, per raggiungere l'aspetto

più raffinato dell'equilibrio: il controllo della verticale.

- Le capacità propriocettive non dipendono dalla quantità di attività fisica che svolgiamo ma dalla qualità delle situazioni motorie che affrontiamo ogni giorno. In particolare, dalla varietà e dalla difficoltà di stimoli che i nostri piedi incontrano entrando in contatto con terreni e superfici sempre diverse.

- Spostarsi in auto o, comunque, affrontare marciapiedi e strade asfaltate, scalini sempre più bassi (se non scale mobili e ascensori) fa sì che il sistema propriocettivo di un adulto venga utilizzato oggi, almeno per il 30-40 per cento al di sotto delle sue capacità.

PIÙ INSICURI

L'impovertimento delle esperienze motorie riduce il flusso di segnali che muscoli, tendini e articolazioni lanciano al cervello, lasciandoci più insicuri e impacciati nei movimenti. In un circolo vizioso, siamo disposti a muoverci sempre meno e più che al sistema propriocettivo ci affidiamo al sistema visivo: per mantenere stabilità ed equilibrio abbiamo bisogno di "ancorarci" a precisi punti di riferimento ambientale, come un albero, una parete, una panchina.

- **Quello visivo è un ottimo sistema informativo su cui basare il controllo del movimento, ma da solo non basta. E non sempre è possibile ricorrervi (ad esempio perché all'orizzonte non ci sono punti di riferimento, o siamo al buio...).**

- **I movimenti più raffinati, veloci e complessi nascono dalla sinergia tra sistema propriocettivo e sistema visivo. Per questo, se la vita quotidiana non offre sufficienti spunti per allenare le capacità propriocettive, bisogna ritagliarsi degli spazi per esercitarle.**

► Gli esercizi

Per allenare le capacità propriocettive non è necessario iscriversi in palestra. La prima regola è immergersi nell'ambiente e ricominciare a muoversi. Sfruttare tutto ciò che stimola stabilità ed equilibrio. Accettare la sfida quotidiana con la forza di gravità. L'ideale è dedicare agli esercizi che proponiamo almeno due appuntamenti a settimana, di un'ora e mezza ciascuno.

Camminare su terreni diversi

Ecco allora che diventa fondamentale scegliere terreni irregolari, diversi fra di loro. In città l'ideale è il centro storico, con l'acciottolato, le salite e le discese. Fuori città preferire lo sterrato o l'erba all'asfalto. Quando si passeggia nei parchi, provare le stradine ghiaiose e i sentieri più irregolari. Su questi terreni così vari si cammina e poi, quando ci si sente più sicuri, si può anche correre.

- Uno degli ambienti più stimolanti, naturalmente per i più allenati, è rappresentato dai ciottoli di un piccolo torrente. Per esercitare la proprioce-

zione offrono tutto: superfici piccole e irregolari, rese ancora più instabili dall'acqua.

Sedersi e rialzarsi da terra

Per mantenere un rapporto confidenziale, non traumatico con il terreno, un altro esercizio utilissimo è sedersi e rialzarsi da terra. All'inizio ci si può aiutare con le mani, fare leva sulle braccia. Poi bisogna cercare di diventare progressivamente indipendenti e utilizzare solo la parte inferiore del corpo.

- Un altro esercizio utile è stare accovacciati e mantenere questa posizione senza appoggiare le mani per qualche minuto.

- Oppure si può provare a raccogliere almeno 10 volte un piccolo oggetto da terra (sia con la mano sinistra che con la mano destra), prima piegando le ginocchia, poi tenendo le ginocchia tese e inclinando in avanti il busto.

Salire e scendere le scale

Anche salire e scendere le scale, (senza corrimano!) è un ottimo esercizio. Le scale ideali sono quelle con scalini di diversa altezza e ampiezza.

Nuoto ni, ballo si

Accanto a queste semplici attività si può praticare uno sport di proprio gradimento.

- Tra i più adatti a stimolare le diverse capacità di movimento c'è il nuoto, nei diversi stili. Ma per quel che riguarda la **propriocezione** non può essere considerato lo sport più completo.

- L'assenza di gravità, l'impossibilità di lavorare in carico se da un lato evita traumi dall'altro non rinvita sufficientemente l'apparato scheletrico, che ha bisogno anche di altre attività più terrestri: walking, corsa, bici, pattinaggio, oppure sport come la pallacanestro, la pallavolo, il calcio, il tennis.

- Ottimo è anche il ballo, che richiede un grande controllo del corpo e dei suoi movimenti.



La scelta delle scarpe

La scarpa ideale protegge il piede e mantiene la sua sensibilità, facendogli sentire il contatto con il terreno.

- Per questo deve essere robusta ma sottile, con una suola ben flessibile.

Matilde Perticaroli

Consulenza del dottor Dario Riva, specialista in medicina dello sport, presidente della Società Internazionale di Propriocezione e Postura (I.S.P.P.), autore del libro "Ghepardai da salotto", edizioni Ananke.

L'AUTO-RIPROGRAMMAZIONE

Se dai test risulta che la propria età motoria è più avanzata di quella anagrafica, dopo un infortunio, oppure per migliorare le proprie prestazioni atletiche si può ricorrere ad un'auto-riprogrammazione. Con un opportuno allenamento si stimola l'organismo a ritrovare e affinare le proprie capacità innate.

- La Società Internazionale di Propriocezione e Postura (I.S.P.P.) propone programmi differenziati, tutti con l'aiuto di un semplicissimo strumento, una tavoletta elettronica basculante di 32 centimetri che somministra instabilità. La persona, in piedi sulla tavoletta, esegue esercizi

mirati, con entrambi i piedi in appoggio o con uno solo, a occhi aperti e ad occhi chiusi. Un lettore digitale applicato allo sterno misura gli adattamenti posturali.

- Gli esercizi diventano man mano più impegnativi. In genere sono sufficienti già 10 sedute di 45 minuti ciascuna per riscontrare miglioramenti della postura e dell'equilibrio.

- I risultati finali variano in base agli obiettivi. Si va dal maratona che alla fine del programma di allenamento mirato migliora del 3% la propria performance, alla persona anziana che riduce del 35% il rischio di cadute. ■