

CORONAVIRUS: DOCENTE CHIETI-PESCARA, "A RISCHIO MUSCOLI, OSSA E COORDINAZIONE"

2 Aprile 2020



PESCARA – “Sul piano fisico gli effetti dell’inattività si riverberano innanzitutto sul piano muscolare, ad esempio con problemi di sarcopenia, ovvero perdita della massa e della forza muscolare, con ricadute anche a livello di funzionalità ossea, soprattutto per gli anziani e le donne in menopausa, che sono già alle prese con problematiche di questo tipo”.

Lo ha detto Maurizio Bertollo, docente di Attività motoria, specializzato in Psicologia dello sport, all’Università d’Annunzio di Chieti Pescara, in merito alle ripercussioni generate dalla forzata reclusione dovuta all’emergenza coronavirus.

“Altre ricadute si hanno a livello di coordinazione, in particolare rispetto alla flessibilità a livello osteo-muscolare – prosegue Bertollo – perché anche gli esercizi di stretching che si potrebbero fare a casa, in queste condizioni si è meno invogliati a farli”.

Il docente universitario osserva come i problemi derivino dal fatto che “che non si raggiungo i livelli minimi consigliati dalle linee guida dell’Oms e dall’American College of Sport Medicine, che per mantenere un buon livello di salute prescrivono lo svolgimento di attività fisica almeno tre volte alla settimana, per 150 minuti complessivi, con un’intensità tra moderata e vigorosa, ovvero svolgendo lavori che vadano oltre i 140 battiti per minuto parlando in termini di frequenza cardiaca. Per i bambini – rimarca Bertollo – queste attività dovrebbero essere addirittura di 5 volte alla settimana”.

In conclusione Bertollo osserva che “bisognerebbe sforzarsi di fare un minimo di attività, seguendo le linee guida, assolutamente valide e interessanti, e suddivise per fasce di età, pubblicate sul sito del ministero della Salute”.