

LO SPORT

STRUMENTO DI PREVENZIONE E TERAPIA

**Intervista a Alessandro Murmurma,
professionista in Scienze motorie, sport, salute e nutrizione**



di **Giulio Francesco Valeriano**,
farmacista, operatore di nutrizione olistica e aromaterapia,
naturopata



Chi è cresciuto negli anni nei quali le giornate dopo la scuola si passavano all'aria aperta, i cortili brulicavano di bambini col pallone e la bicicletta e i genitori dovevano fare i salti mortali per farci rientrare, sa di cosa stiamo

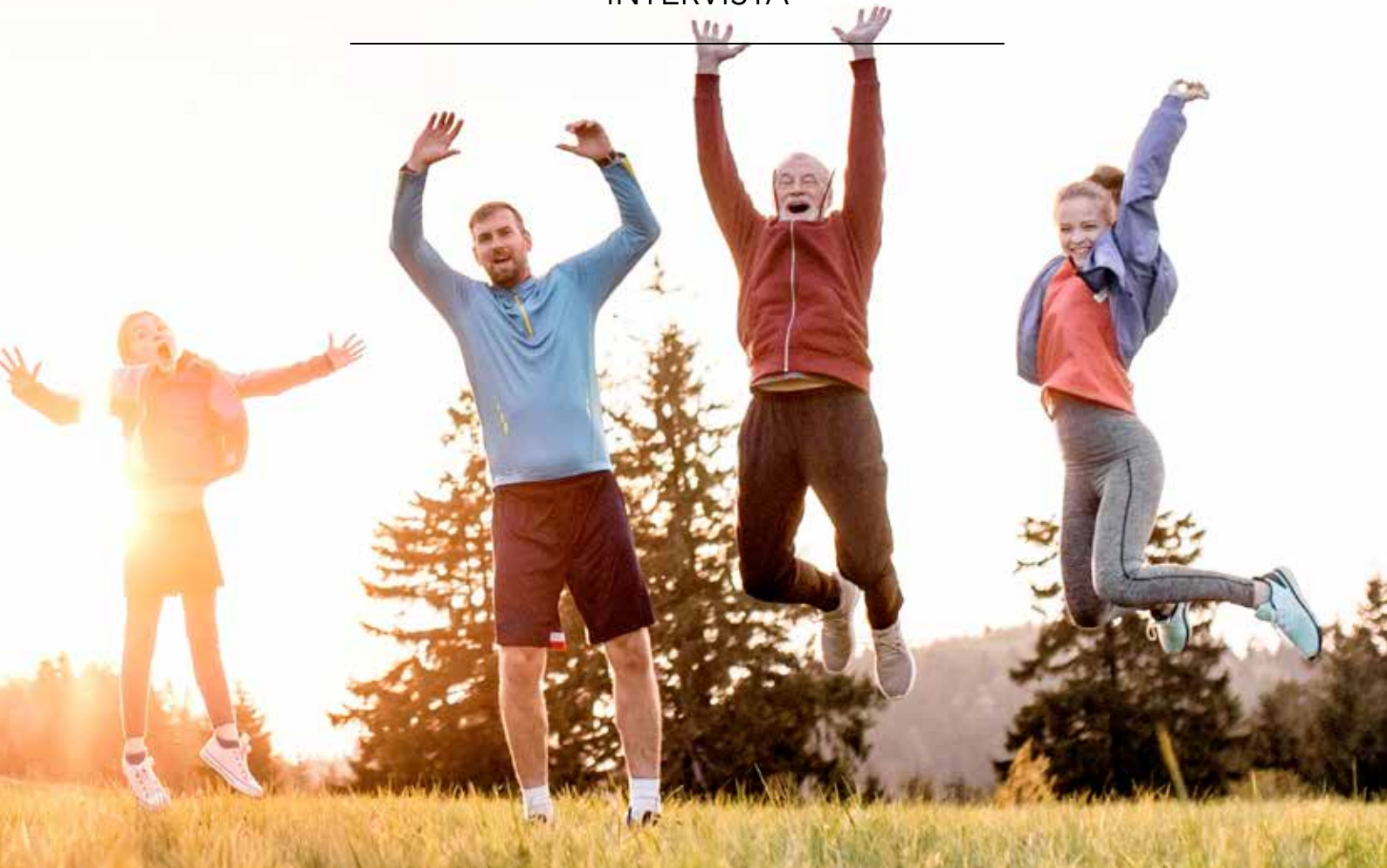
parlando. Attraverso il gioco spontaneo e il contatto con la natura sviluppavamo al meglio tutti gli schemi motori di base, al contrario di oggi dove i bambini passano la maggior parte del tempo davanti agli schermi e si fa una grande fatica per convincerli a uscire di casa. Negli ultimi decenni, la tecnologia ha avuto il sopravvento modificando lo stile di vita di tutti. A questa tendenza, si è aggiunto lo stato attuale di emergenza sanitaria che stiamo vivendo, dove i giovani si ritrovano barricati in casa, passando ore seduti sul divano davanti un video gioco. Esiste poi la questione è legata all'alimentazione: si consuma molto cibo spazzatura (imposto da un mercato deviato).

Tutto questo ha portato conseguenze catastrofiche sulla nostra salute, un declino delle condizioni psicofisiche e lo sviluppo precoce di patologie cronic-degenerative.

Abbiamo voluto parlarne con Alessandro Murmurma, laureato in scienze motorie e con alle spalle di master universitari dedicati allo "sport come strumento di prevenzione e terapia" e "medicina e fisiologia dello sport".

Dottor Murmurma, lei è uno specialista delle scienze motorie. Ci racconta brevemente il suo percorso?

"La società attuale espone le persone a stati di stress fisici e psicologici che sono all'origine di numerose patologie, per cui l'obiettivo principale, che mi sono imposto in qualità di personal trainer è stato quello di promuovere comportamenti virtuosi nelle attività motorie, nell'alimentazione e nella "manutenzione" dello stato motivato al fine di raggiungere uno stato di benessere totale. Equilibrio e moderazione sono alla base di tutto poiché oggi stare bene significa essere in forma quanto basta per far ciò che ci piace senza



sforzo, gestire lo stress senza essere travolti e rendere l'attività fisica (il movimento) e l'esercizio fisico parte integrante della nostra vita".

Lei lavora da solo o in team? Interagisce con altri professionisti?

"Il mio lavoro si avvale sempre della stretta collaborazione di uno staff di esperti e professionisti nelle seguenti aree: scienze motorie, fisioterapia, nutrizione, ortopedia, medicina sportiva, psicologia. Un vero team support che si occupa della salute della persona attraverso l'esercizio fisico "l'esercizio terapia".

Mai come oggi la parola movimento è sinonimo di salute e cultura, siamo fatti per muoverci, meno ci muoviamo e più ci arrugginiamo ma, parlare solo di movimento a scopo salutare è riduttivo se alla base non ci sono una sana alimentazione e un corretto stile di vita. Lei cosa ne pensa?

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute. (Ippocrate 460-377 a.C.)".

Questo concetto, così antico, e all'apparenza così elementare ha in sé una forza incredibile. Eppure, a distanza di 2500 anni, la popolazione si ammala sempre di più per malattie che trovano nella cattiva alimentazione e nella sedentarietà la propria radice più profonda. Purtroppo gli errori commessi ogni giorno portano le cellule del nostro organismo a invecchiare precocemente e concorrono all'instaurarsi di uno stato d'infiammazione silente che precede il manifestarsi della sindrome metabolica (ipertensione, obesità e ipercolesterolemia), delle malattie cardiovascolari (aterosclerosi, ictus ed infarto) e dell'Alzheimer. È bene ricordare che qualsiasi forma di movimento è attività fisica: si può fare in qualunque momento della giornata, andando a lavoro in bicicletta o a piedi, o parcheggiando la macchina più lontano rispetto al solito. Queste buone abitudini spingeranno le persone a muoversi sempre di più, perché il corpo stesso ci dirà che, quando è in movimento, si sente meglio. L'attività fisica rappresenta qualsiasi movimento prodotto dai muscoli che consente di raggiungere la cosiddetta "forma fisica".

NON OCCORRE NEANCHE AVERE MOLTO TEMPO LIBERO, NÉ ANDARE NECESSARIAMENTE IN PALESTRA O INIZIARE A FARE SPORT; OCCORRE SOLO CAMBIARE LE PROPRIE ABITUDINI A FAVORE DI UNO STILE DI VITA PIÙ ATTIVO

I costituenti della forma fisica, correlati alla salute sono la resistenza cardiovascolare (capacità aerobica), la forza e la resistenza muscolare, la flessibilità e la composizione corporea. È importante inoltre saper utilizzare le capacità motorie al momento giusto ottenendo agilità, coordinazione, equilibrio, tempi di reazione e potenza.

Parlando di alimentazione, conosciamo i benefici della dieta mediterranea. E' da consigliare anche in chi pratica attività sportiva?

Diversi studi e ricerche confermano che la dieta mediterranea, quella rappresentata dalla piramide alla cui base troviamo pasta e pane sia rovesciata da evidenze scientifiche che dimostrano come l'eccesso di carboidrati e di grassi saturi favorisca l'instaurarsi di uno stato pro-infiammatorio predisponente al diabete di tipo II ed alla malattia cardiovascolare (aterosclerosi) oltre che favorire un invecchiamento precoce dei tessuti. Per contro una dieta equilibrata dovrebbe essere ricca di verdura, frutta, proteine di alta qualità e con una ridotta quantità di zuccheri e grassi saturi ed infine integrata con acidi grassi Omega 3 e polifenoli. Una "nuova o vera" dieta mediterranea che trova nelle verdure di stagione, nell'olio di oliva, nel pesce azzurro e nella frutta le sue principali fonti caloriche a cui si aggiunge una modesta quantità di cereali integrali forniti dal farro, dall'orzo e dal kamut. Ovviamente consapevolezza e moderazione sono alla base di tutto.

Che consiglio si potrebbe dare a chi non pratica attività fisica da molto tempo e si è, per vari motivi, adagiato in una condizione di sedentarietà? Crema possiamo spronare queste persone a fare esercizio?

Se abbiamo condotto una vita sedentaria per molto tempo, può sembrare difficile iniziare ad

adottare uno stile di vita più attivo, ma muovere i primi passi non è poi così faticoso, l'importante è iniziare in modo corretto.

La maggior parte delle persone afferma di non avere tempo per praticare attività fisica, ma iniziare a muoversi per cominciare a condurre uno stile di vita più sano e mantenerlo non è un'impresa così difficile come sembra.

L'importante è iniziare con il piede giusto, scegliendo attività divertenti e dosando volumi e intensità.

Non occorre neanche avere molto tempo libero, né andare necessariamente in palestra o iniziare a fare sport; occorre solo cambiare le proprie abitudini a favore di uno stile di vita più attivo. Almeno 30 minuti al giorno di attività fisica è quanto basta per mantenersi in forma. Di estrema importanza è fare sempre riferimento alle linee guida approvate dal Ministero della Salute per ogni fascia d'età :

- I bambini e gli adolescenti di età compresa tra 5 e 17 anni, come sottolineato dall'OMS, dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno tre volte a settimana. L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport.

- Per gli adulti le attuali raccomandazioni dell'OMS consigliano di svolgere nel corso della settimana un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari due o più volte a settimana. Ciò può essere realizzato, ad esempio, attraverso cinque sessioni di esercizio a settimana della durata minima di 30 minuti oppure svolgendo almeno

UNIFRIGOR
med



I L P R I M O
F R I G O R I F E R O
I N T E L L I G E N T E P E R

VACCINI E MEDICINALI



Sono **Raffaella Lupano**, titolare di **Unifrigor MED**, la prima Azienda italiana a produrre **FRIGORIFERI "INTELLIGENTI"** per vaccini e medicinali, che fanno risparmiare tempo e denaro ai farmacisti. Aiutiamo infatti le Farmacie a **conservare al meglio Vaccini e medicinali** con i nostri Frigoriferi intelligenti, **silenziosi e altamente tecnologici**, così che non debbano preoccuparsi del deterioramento e della perdita di efficacia dei vaccini e dei farmaci nel tempo.

Scarica la nostra guida per la scelta del frigorifero per vaccini e medicinali gratuita cliccando su **www.frigoriferiperfarmaci.com**

Se scarichi subito la nostra guida otterrai un **COUPON SCONTO DEL 10% (valido per 30 giorni)** sull'acquisto di un nostro Frigorifero Intelligente!

I nostri Frigoriferi sono **certificati Industria 4.0** e quindi oltre a quello che risparmierai in termini di consumi e tempo, potrai detrarre dalle tasse un **ulteriore 50% della spesa** (oltre a scaricare l'acquisto come faresti sempre).

Chiamaci al nostro numero **335 595 5957**
oppure scrivici a **unifrigor.med@gmail.com** per avere maggiori informazioni.



UNIFRIGORMED

STRADA PROVINCIALE 31 DEL MONFERRATO 22
15040 - OCCIMIANO (AL) - TEL. (+39).0142.809256
www.unifrigormed.it

25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana. La raccomandazione può essere soddisfatta anche combinando le attività ad intensità moderata e vigorosa.

- Infine gli anziani, per i quali - si sottolinea - "promuovere e facilitare la pratica regolare di attività fisica è particolarmente importante perché questo gruppo di popolazione è molto spesso il meno attivo".

Secondo l'OMS, al fine di migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, depressione e declino cognitivo, gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa.

Si raccomanda, inoltre, di associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari due o più volte la settimana nonché attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute tre o più volte la settimana per coloro che hanno una ridotta mobilità.

La farmacia, nell'ambito della "farmacia dei servizi" ha aperto le porte ad altri professionisti. Secondo lei, è possibile una collaborazione tra farmacista e specialista in scienze motorie per andare incontro alle necessità del cliente e trovare in farmacia un luogo di incontro e formazione?

L'esercizio fisico rappresenta il farmaco del futuro, un farmaco ad azione preventiva e curativa a costo zero (o molto ridotto) e se tutti lo utilizzassimo la società ne avrebbe grandi benefici: si verificherebbe una notevole riduzione dell'incidenza delle patologie esercizio-sensibili e delle loro ricadute con conseguente risparmio economico e diminuzione dei costi sanitari.

"Essendo un farmaco", sta a noi professionisti del settore "incluso il Farmacista" effettuare una corretta prescrizione di esercizio fisico, rimanendo aderenti alle linee guida prescritte dall'American College of Sports Medicine (ACSM),

l'ente di medicina dello sport più importante al mondo, stilando programmi dosati e adattati alle caratteristiche di ogni individuo, una vera e propria esercizio terapia che s'impone come obiettivo quello di contribuire al miglioramento della qualità della vita attraverso l'esercizio fisico. Sia che l'obiettivo sia perdere peso, combattere la sedentarietà, potenziare i muscoli, tonificare, rafforzare la schiena, combattere lo stress, il controllo di una patologia o più semplicemente il miglioramento della propria forma fisica, il metodo di lavoro si dovrebbe basare sulla stretta sinergia dell'intero staff, che guiderà la persona a intraprendere un percorso d'allenamento efficace, sicuro e strettamente personalizzato, basato su un metodo di lavoro (esercizio terapia) che prevede i seguenti passaggi:

- individuazione dei fattori di rischio (medico curante);
- valutazione funzionale;
- definizione del programma di esercizi;
- educazione al cambiamento dello stile di vita;
- verifiche periodiche dei risultati;
- avviamento progressivo ad un corretto stile di vita;
- visite periodiche di controllo dei risultati.

Infine penso che la farmacia dovrebbe rappresentare un importante punto di riferimento nel fornire consigli sulla salute, sull'integrazione e sulla gestione dell'attività fisica, difatti numerosi sono gli sportivi e le persone (attive) improvvisate che si affidano al fai-da-te o alla consultazione di siti internet, acquistando pur di risparmiare "qualche spicciolo" prodotti scadenti (la maggior parte delle volte non necessari) e pericolosi per la salute, di cui non si conosce in alcuni casi neanche la provenienza.

Una forma interessante di collaborazione tra farmacista ed esperto in scienze motorie, potrebbe riguardare il corretto recupero psicofisico dei soggetti che vivono situazioni di stress che si protraggono per lunghi periodi, un esempio il periodo di quarantena, trascorso perlopiù in casa, ha causato in molte persone un'alterazione

INTERVISTA

delle abitudini di vita, una maggiore sedentarietà e una modificazione dell'alimentazione, il tutto accompagnato da una buona dose di stress: insomma, una generale perdita di forma psicofisica.

Il risultato insieme a cattive abitudini di vita e a protratte situazioni di stress cronico può portare ripercussioni del disequilibrio del sistema nervoso autonomo "SNA" che possono produrre una cascata di alterazioni e la comparsa di sintomi che spesso sono di difficile inquadramento nella medicina specialistica.

Tali sintomi prendono infatti il nome di Sintomi Vaghi Aspecifici (MUS: Medical Unspecified Symptoms) e si manifestano con alterazioni dell'appetito, dell'umore, della capacità di concentrazione, sulla qualità del sonno e sulla quantità di energia.

Il percorso di recupero e collaborazione dovrebbe

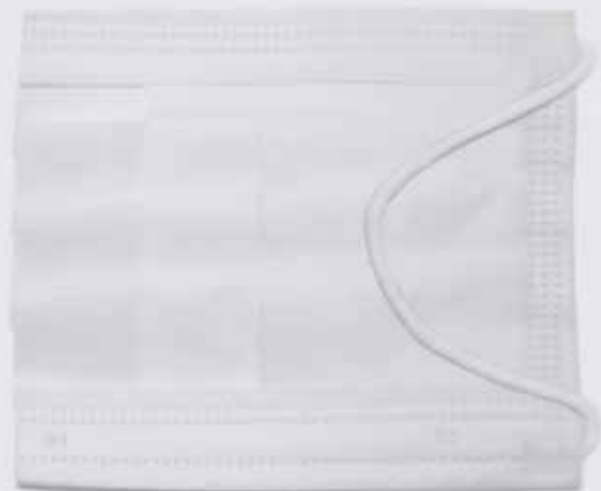
iniziare con un questionario (che il farmacista potrebbe proporre ai clienti) di valutazione dei sintomi vaghi aspecifici e con la raccolta delle abitudini alimentari e dell'attività fisica abitualmente svolta oltre che ad un'anamnesi sulle patologie avute e con la misurazione dello stress e dell'equilibrio del sistema nervoso autonomo. Successivamente, il secondo step dovrebbe riguardare la valutazione della composizione corporea con determinazione di numerosi parametri: idratazione, massa muscolare, massa grassa, grasso viscerale e muscolare, densità ossea, acqua extracellulare, infiammazione cronica di basso grado.

I dati ottenuti in queste fasi, sicuramente, permettono di indirizzare il paziente verso un programma di nutrizione e supplementazione e di prescrivere un piano di esercizio mirato al riequilibrio psicofisico.

Se scegli una mascherina qualunque, avrai una protezione qualunque.



MASCHERINA CHIRURGICA GENERICA



MASCHERINA CHIRURGICA DIVOC

Qualunque è meglio di niente, ma non è abbastanza.

Se le mascherine generiche

proteggono al 95%, le mascherine DIVOC, grazie all'alta qualità

100% Made in Italy, garantiscono

una filtrazione pari o superiore al 99% e maggior resistenza.

Il meglio diventa amico del bene.

DIVOC
ITALIA
divocitalia.com