

Sei in: Archivio > la Repubblica.it > 2017 > 01 > 31 > Rivoluzione fitness Qui ...

Rivoluzione fitness Qui ci vuole il dottor trainer

AGNESE FERRARA

PUÒ UN TEST sul nostro livello di fitness cardiovascolare entrare a far parte delle analisi che prescrive il medico, insieme a trigliceridi, glicemia e colesterolo? I medici includeranno nelle loro ricette i famosi 10.000 passi al giorno, esercizi con i pesi e magari lo yoga? Il mondo del fitness, dopo anni di culto estetico del corpo, sta subendo una profonda trasformazione sotto la spinta della medicina preventiva. L'anno appena cominciato sarà, infatti, all'insegna del fitness medico, tendenza emergente secondo l'ultima indagine annuale sui trend mondiali, condotta dall'American College of Sports Medicine (Acsm). Gli analisti hanno contattato allenatori e operatori di palestre e centri benessere sparsi per il globo, dagli Stati Uniti a Singapore, Europa inclusa, delineando ben 42 tendenze per il 2017. Nelle prime dieci posizioni della classifica compare, per la prima volta, il cosiddetto fitness medico che, comunque, entra a diverso titolo anche negli sport piazzati in altre posizioni: il risultato è che la maggioranza assoluta delle attività in palestra è volta a migliorare la salute e non più all'estetica.

La tendenza si lega con l'uso dei dispositivi elettronici indossabili per il monitoraggio istantaneo dell'attività fisica, piccoli strumenti che occupano il primo posto della classifica e che possono essere strategici anche nel fornire un feedback ad allenatori, fisioterapisti e operatori sanitari.

I nuovi trend modificano l'organizzazione delle palestre, e danno una spallata definitiva ai corsi di ginnastica più in voga fino a pochi anni fa. Escono infatti del tutto dalla graduatoria i popolarissimi zumba e le cyclette indoor di gruppo come lo spinning e i vogatori connessi fra loro. Sono fuori anche il rinomato Pilates e i "boot camp", gli allenamenti in stile addestramento militare molto seguiti negli scorsi anni. «Aumenteranno in modo considerevole - commenta Walter Thompson, docente di Kinesiologia alla Georgia State University, coordinatore dell'indagine - le iniziative di salute globale focalizzate sull'incoraggiamento di medici e operatori a far includere l'attività fisica nei piani di salute dei loro pazienti. Vedremo incrementare i programmi fitness presso ospedali, centri di riabilitazione, palestre convenzionate o accreditate». Tendenza che del resto si sta già timidamente affacciando in alcuni paesi che sull'attività fisica, davvero quasi prescritta dal medico di famiglia, stanno investendo molte risorse.

«Nel mondo l'82 per cento dei 38 milioni di morti per patologie croniche - precisa Cèline Neefkes-Zonnevald, fisiologa, epidemiologa e docente all'Exercise Lab di Amsterdam, Olanda, coautrice dello studio - è causato da malattie cardiovascolari, cancro, patologie croniche respiratorie e diabete. Globalmente abbiamo sempre più bisogno di cure non farmacologiche e il fitness è lo strumento più prezioso e rivoluzionario». Si fanno così strada analisi e controlli oggettivi, dai quali partire per stabilire un programma di allenamento efficace e rapido. Ne sono convinti i medici dell'American Heart Association che, per la prima volta quest'anno, hanno fatto rientrare nelle nuove linee guida il test di fitness cardiorespiratorio (che indica come il corpo scambia l'ossigeno con i tessuti, e quanto) come parte integrante dell'esame medico, insieme alla misurazione della pressione arteriosa e all'elettrocardiogramma, come riportato su Circulation. Se il test ufficiale è complesso e va fatto sul tapis-roulant, i cardiologi approvano anche "il fai da te" e raccomandano di usare i calcolatori virtuali disponibili online, come su www.worldfitnesslevel.org.

Una volta note le proprie capacità di partenza, respiratorie e atletiche, si comincia con un programma fitness adeguato. «I test cardiorespiratori offrono informazioni aggiuntive anche nel predire i rischi di eventi cardiovascolari - commenta Francesco Prati, direttore Uoc Cardiologia all'ospedale San Giovanni Addolorata di Roma - si tratta però di test complessi che possono essere semplificati applicando un algoritmo che permette di calcolare indirettamente il consumo di ossigeno con buona approssimazione. Basta inserire in un apposito software età, girovita, frequenza cardiaca a riposo, peso, altezza, attività fisica settimanale. Semplificare un test significa renderlo applicabile e proponibile su larga scala. I calcolatori virtuali non mancano, provateli».

Poi ci sono gli ormai famosi diecimila passi al giorno e i 150 minuti alla settimana di attività fisica moderata o intensa che danno il vantaggio

TOPIC CORRELATI

PERSONE

ENTI E SOCIETÀ

LUOGHI

nuova alleggi vacanza

Case vacanze Corfù

Ulteriori info

24h

Case vacanze Santorini

Ulteriori info

innegabile di poter svolgere attività anche all'aperto. O, male ch evada, in palestra. Brian Kiessling, della Indiana University, delinea la strategia da seguire in una corposa review che segue il sondaggio dell'Acsm, pubblicati entrambi sull'ultimo numero dell'Acsm Health & Fitness Journal. «È importante stabilire come cominciare la prima settimana - spiega l'esperto - considerando che trenta minuti di attività fisica giornaliera di tipo moderato o intenso corrispondono a circa 7.900 passi al dì per gli uomini e 8.300 passi per le donne. Anche i 150 minuti di attività settimanali corrispondono circa a 7.000 passi al giorno e 49.000 alla settimana. Questi numeri vanno poi incrementati del 10 per cento alla settimana». Sembra un traguardo irraggiungibile, ma basta una app su un telefonino per rendersi conto che così non è.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

31 gennaio 2017 | sez.

[Fai di Repubblica la tua homepage](#) | [Mappa del sito](#) | [Redazione](#) | [Scriveteci](#) | [Per inviare foto e video](#) | [Servizio Clienti](#) | [Aiuto](#) | [Pubblicità](#) | [Privacy](#)

Divisione Stampa Nazionale — GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006
Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA