



Tour de France 2024, il fisiatra: "Un miliardo di ciclisti nel mondo, allunga la vita ed è ottimo per bimbi".

Descrizione

(Adnkronos) Il Tour de France 2024 inizia per la prima volta nella sua storia in Italia, il via sabato a Firenze, ed è già 'Tour mania' nel Paese. "Il ciclismo è uno sport, un'attività ricreativa e un mezzo di trasporto incredibilmente popolare, con un numero stimato di un miliardo di ciclisti in tutto il mondo. È un'attività fisica che migliora efficacemente le funzioni cardiorespiratorie e metaboliche oltre ad avere effetti positivi a livello muscolo-scheletrico. Nei bambini e negli adolescenti, ci sono numerose evidenze di come il ciclismo migliori la resistenza cardiorespiratoria incrementando allo stesso tempo la forza muscolare e promuovendo una composizione corporea bilanciata". Così all'Adnkronos Salute Andrea Bernetti, vice presidente della Società italiana di medicina fisica e riabilitativa (Simfer). "Negli adulti l'attività fisica come il ciclismo riduce il rischio di morte precoce, malattie cardiache, ictus, diabete di tipo 2, ipertensione, sindrome metabolica, oltre a migliorare il fitness cardiorespiratorio nonché la forza e resistenza e muscolari", aggiunge Bernetti che poi analizza anche i benefici per i professionisti come i campioni Tadej Pogacar e Jonas Vingegaard che sono tra i super favoriti per arrivare in maglia gialla a Parigi. "Mentre i benefici per la salute derivanti dal ciclismo sono chiari, gli atleti, in particolare i professionisti di alto livello, possono sviluppare infortuni e malattie legate a questa attività. In particolare, soffermandosi sul ciclismo su strada tra gli infortuni più comuni sono quelli di tipo traumatico come: le abrasioni cutanee, le lacerazioni e le contusioni, seguiti da fratture (la frattura più comune è quella della clavicola), commozioni cerebrali e infortuni di tipo indiretto come le lesioni muscolo-tendinee". "Teoricamente, nel ciclista amatoriale, il ciclismo presenta più benefici che rischi per la salute, tuttavia è bene sottolineare come il potenziale rischio di traumatismi richieda l'utilizzo di tutti quei dispositivi di protezione adeguati, a partire dal casco", rimarca Bernetti. Inoltre, in base all'età e alle caratteristiche del singolo, come ad esempio alcune patologie di base, può essere indicata una visita medica propedeutica volta ad evidenziare eventuali fattori di rischio, anche cardiovascolari, che possano limitare o controindicare tale attività. Infine, in caso di patologie a carico dell'apparato muscoloscheletrico, se da un lato gli effetti positivi del ciclismo su articolazioni e forza muscolare sono evidenti, in particolare a livello degli arti inferiori, è bene comunque concludere fare una valutazione personalizzata di ogni singolo caso, in quanto in alcune situazioni potrebbe essere indicata un'attività fisica differente per evitare il potenziale sovraccarico articolare". sportwebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

- 1. News Nazionali

Tag

- 1. adnkronos
- 2. salute

Data di creazione

Giugno 26, 2024

Autore

admin

default watermark