



Estate e sport, i consigli: Per allenarsi in sicurezza imparare ad ascoltare il corpo.

Descrizione

(Adnkronos)

Sfidare o non sfidare l'afa per fare sport in questa stagione in cui si susseguono ondate di calore? Allenarsi durante l'estate è possibile e può apportare importanti benefici alla salute, a patto che si adottino alcuni accorgimenti per affrontare le alte temperature in modo consapevole. Il caldo, infatti, sottopone l'organismo a uno sforzo maggiore e rende fondamentale rispettare i propri limiti, scegliere gli orari più adatti e mantenere una corretta idratazione. A rispondere è Gaetano Schettino, specialista di fisioterapia e riabilitazione, docente di Scienze motorie ad Agropoli (Salerno). Uno degli aspetti importanti da tenere in considerazione, spiega l'esperto all'Adnkronos Salute, è la scelta del momento della giornata in cui svolgere attività fisica. È consigliabile allenarsi nelle prime ore del mattino o in serata, quando le temperature sono più basse, evitando le fasce orarie centrali, nelle quali il rischio di surriscaldamento e colpo di calore aumenta sensibilmente. Allo stesso tempo è fondamentale imparare ad ascoltare il proprio corpo: in presenza di stanchezza eccessiva, capogiri o malessere, è opportuno interrompere l'allenamento e recuperare.

Tra gli errori più frequenti, evidenzia Schettino, è la sottovalutazione della disidratazione. Con il caldo aumenta la sudorazione e, insieme ai liquidi, l'organismo perde anche sali minerali indispensabili per il corretto funzionamento dei muscoli. Se queste perdite non vengono reintegrate, possono comparire crampi, affaticamento, riduzione delle prestazioni e, nei casi più gravi, colpi di calore. Un altro errore comune consiste nell'affrontare allenamenti molto intensi senza concedere al corpo il tempo necessario per adattarsi alle elevate temperature. Per ridurre questi rischi è importante bere acqua regolarmente prima, durante e dopo attività fisica. In caso di allenamenti particolarmente lunghi o intensi, può essere utile reintegrare anche i sali minerali persi con la sudorazione. È inoltre consigliabile indossare abbigliamento leggero e traspirante, proteggersi dal sole con cappello e occhiali quando necessario e aumentare il carico di lavoro in maniera graduale, alternando momenti di attività a brevi pause per favorire il recupero.

Infine, è essenziale riconoscere i segnali che il corpo invia. Vertigini, confusione, nausea, vomito, crampi muscolari persistenti e un battito cardiaco eccessivamente accelerato non devono essere ignorati avverte il fisioterapista perché possono indicare una condizione di disidratazione o

un eccessivo stress dovuto al caldo. In presenza di questi sintomi Ã necessario sospendere immediatamente lâattivitÃ , spostarsi in un luogo fresco, idratarsi e, se il malessere non si risolve rapidamente, rivolgersi a un medico. Allenarsi durante lâestate, quindi, non significa rinunciare allo sport, ma praticarlo con maggiore consapevolezza. Rispettare i tempi di adattamento del proprio organismo, curare lâidratazione e scegliere le condizioni piÃ¹ favorevoli permette di continuare a fare attivitÃ fisica in sicurezza, preservando salute e benessere anche nei mesi piÃ¹ caldiâ•, conclude Schettino.

â

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Luglio 29, 2026

Autore

redazione

default watermark