Sport dopo le vacanze, il cardiologo: â??Ripartire gradualmente, attenzione a caldo e sintomiâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Dopo un lungo periodo di inattivitÃ legato alle vacanze, la ripresa dellâ??attivitÃ fisica deve avvenire con gradualitÃ . â??Normalmente, quando si ricomincia a fare attivitÃ fisica, il suggerimento Ã¨ quello di prepararsi adeguatamente attraverso un allenamento progressivo, aumentando poco alla volta lâ??intensitÃ degli esercizi e passando solo successivamente ad attivitÃ piÃ¹ impegnativeâ?•, spiega allâ??Adnkronos Salute Massimo Volpe, professore emerito di Cardiologia dellâ??universitÃ di Roma La Sapienza e presidente della Siprec, SocietÃ italiana di prevenzione cardiovascolare, a margine del Congresso europeo di cardiologia Esc 2026 in corso a Monaco di Baviera.

Secondo Volpe a richiedere particolare cautela sono anche le condizioni climatiche. â??Lâ??attivitÃ fisica va intrapresa con attenzione quando ci si espone a temperature elevate e a un clima caldo e umido. Consigliamo quindi di svolgerla nelle ore piÃ¹ fresche della giornata, al mattino presto o alla sera tardiâ?•, raccomanda il presidente della Siprec. â??Oggi i rischi vengono in parte contenuti perchÃ©, banalmente, per frequentare una palestra viene spesso richiesto un certificato medico con un controllo della pressione arteriosa. I rischi principali sono legati soprattutto alla decisione di intraprendere unâ??attivitÃ fisica impegnativa senza unâ??adeguata preparazione e senza aver effettuato un controllo medico. Questo puÃ² comportare rischi anche molto seri, che possono andare dalle aritmie fino a episodi di cardiopatia ischemica. Nei soggetti che non sanno di avere una patologia cardiaca possono verificarsi anche problematiche piÃ¹ gravi, persino durante la pratica sportiva agonisticaâ?•.

Durante lâ??allenamento ci sono alcuni segnali che non dovrebbero mai essere trascurati. â??Un aumento eccessivo della frequenza cardiaca, con una tachicardia sproporzionata rispetto allâ??esercizio che si sta praticando, Ã¨ un campanello dâ??allarme â?? mette in guardia lâ??esperto â?? Anche il dolore al petto Ã¨ sempre un segnale da prendere sul serio, soprattutto se compare durante lâ??attivitÃ fisicaâ?•. Attenzione anche ai sintomi legati a un abbassamento della pressione: â??Vertigini, senso di vuoto nella testa e mancamento sono segnali che consigliano di fermarsi, interrompere lâ??attivitÃ , assumere una posizione di riposo e cercare di contrastare il possibile collassoâ?•.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Per chi vuole tornare a praticare sport a livello non agonistico, â??sicuramente lâ??elettrocardiogramma e la visita cardiologica sono tra i principali strumenti di valutazioneâ?•, prosegue Volpe. Nel caso di attivitÃ sportiva agonistica, invece, â??Ã¨ necessario anche un vero test da sforzo e, in alcuni casi, un ecocardiogrammaâ?•.

Per Volpe non esistono sport completamente privi di impegno per il cuore. â??Tutti gli sport â?? sottolinea â?? sia quelli anaerobici sia quelli aerobici, possono sottoporre il cuore a uno sforzo importante. Anche gli sport isometrici, come il sollevamento pesi, possono impegnare significativamente lâ??apparato cardiovascolareâ?•. Tra le attivitÃ aerobiche, come corsa, nuoto e bicicletta, particolare attenzione va riservata soprattutto alla risposta individuale allo sforzo e allâ??imprevedibilitÃ dellâ??attivitÃ . â??Sono discipline che possono richiedere un aumento della richiesta di lavoro da parte del cuore anche in maniera improvvisa e imprevedibileâ?•.

Secondo Volpe, uno degli errori piÃ¹ frequenti tra i giovani Ã¨ â??non essere consapevoli dei rischi che si corrono. Se conoscessero questi rischi, probabilmente si rivolgerebbero prima a un cardiologoâ?•. E come distinguere il normale affanno da un segnale di allarme? â??Il fiato corto durante lâ??allenamento Ã¨ normale, soprattutto se non si Ã¨ preparati a quel tipo di attivitÃ . Se perÃ² la difficoltÃ respiratoria compare improvvisamente e dopo uno sforzo lieve, allora Ã¨ un sintomo che deve preoccupare e che non va sottovalutatoâ?•, conclude.

demo watermark

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Settembre 1, 2026
Autore
redazione