



Sport dopo le vacanze, il cardiologo: “Ripartire gradualmente, attenzione a caldo e sintomi”

Descrizione

(Adnkronos) “

Dopo un lungo periodo di inattività legato alle vacanze, la ripresa dell'attività fisica deve avvenire con gradualità. Normalmente, quando si ricomincia a fare attività fisica, il suggerimento è quello di prepararsi adeguatamente attraverso un allenamento progressivo, aumentando poco alla volta l'intensità degli esercizi e passando solo successivamente ad attività più impegnative”, spiega all'Adnkronos Salute Massimo Volpe, professore emerito di Cardiologia dell'università di Roma La Sapienza e presidente della Siprec, Società 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. L'attività 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 più fresche della giornata, al mattino presto o alla sera tardi”, raccomanda il presidente della Siprec. “Oggi i rischi vengono in parte contenuti perché, 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 un'attività fisica impegnativa senza un'adeguata preparazione e senza aver effettuato un controllo medico. Questo può 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 più gravi, persino durante la pratica sportiva agonistica”.

Durante l'allenamento ci sono alcuni segnali che non dovrebbero mai essere trascurati. “Un aumento eccessivo della frequenza cardiaca, con una tachicardia sproporzionata rispetto all'esercizio che si sta praticando, è un campanello d'allarme” mette in guardia l'esperto. “Anche il dolore al petto è sempre un segnale da prendere sul serio, soprattutto se compare durante l'attività fisica”. Attenzione anche ai sintomi legati a un abbassamento della pressione: “Vertigini, senso di vuoto nella testa e mancamento sono segnali che consigliano di fermarsi, interrompere l'attività, assumere una posizione di riposo e cercare di contrastare il possibile collasso”.

Per chi vuole tornare a praticare sport a livello non agonistico, è sicuramente l'elettrocardiogramma e la visita cardiologica sono tra i principali strumenti di valutazione, prosegue Volpe. Nel caso di attività sportiva agonistica, invece, è necessario anche un vero test da sforzo e, in alcuni casi, un ecocardiogramma.

Per Volpe non esistono sport completamente privi di impegno per il cuore. Tutti gli sport 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 l'apparato cardiovascolare. Tra le attività aerobiche, come corsa, nuoto e bicicletta, particolare attenzione va riservata soprattutto alla risposta individuale allo sforzo e all'imprevedibilità dell'attività. Sono discipline che possono richiedere un aumento della richiesta di lavoro da parte del cuore anche in maniera improvvisa e imprevedibile.

Secondo Volpe, uno degli errori più frequenti tra i giovani è non essere consapevoli dei rischi che si corrono. Se conoscessero questi rischi, probabilmente si rivolgerebbero prima a un cardiologo. E come distinguere il normale affanno da un segnale di allarme? Il fiato corto durante l'allenamento normale, soprattutto se non si è preparati a quel tipo di attività. Se per la difficoltà respiratoria compare improvvisamente e dopo uno sforzo lieve, allora è un sintomo che deve preoccupare e che non va sottovalutato, conclude.

?

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 1, 2026

Autore

redazione