

Per chi fa sport invernali DOLORI MUSCOLARI CHE SI CURANO IN FARMACIA



Le vacanze natalizie coincidono per molti italiani con un ritorno sulle piste di sci nelle località di montagna. Sono circa 2,4 milioni coloro che praticano sport invernali. Un'attività resa quest'anno ancora più sentita in coincidenza delle Olimpiadi di Milano-Cortina, ma che richiede attenzione alla salute muscolare e articolare per evitare fastidi purtroppo diffusi negli sciatori impreparati.

Lo scorso anno più del 53% degli italiani ha sofferto nei mesi invernali di dolori muscolari o articolari. Lo rileva uno Studio realizzato dal Censis su L'automedicazione al tempo dell'Intelligenza Artificiale e delle fake news.

Come coniugare il piacere delle attività sportive sulla neve con la sicurezza e la salute muscolare?

A dare consigli utili è Michelangelo Giampietro, docente presso la Scuola di Medicina dello sport e dell'esercizio fisico all'Università la Sapienza di Roma e intervenuto all'evento, promosso nella Capitale dall'Associazione nazionale farmaci di automedicazione (Federchimica) sul tema: “Vacanze e sport invernali: come comportarsi, cosa dicono gli esperti”.

“Tra i protagonisti delle vacanze sulla neve - fa presente il professor Giampietro - prevalgono i cosiddetti 'weekend warriors', persone che per motivi di lavoro concentrano tutta l'attività fisica al sabato e alla domenica o durante le festività, una modalità che se praticata con buon senso, può comunque portare a dei benefici, meglio poco movimento che niente, anche se questa abitudine espone a rischi specifici”.

Questa tendenza a concentrare gli sforzi muscolari in brevi periodi porta inevitabilmente a commettere degli errori, come saltare il pre-riscaldamento, esagerare con i tempi e ignorare i segnali di fatica, aumentando così la probabilità di traumi, distorsioni e dolori muscolari acuti.

Oggi le discipline invernali comprendono non solo lo sci alpino, ma anche quello di fondo, snowboard, pattinaggio su ghiaccio e trekking.

“Le attività aerobiche come sci di fondo o trekking offrono benefici cardiovascolari e sono meno traumatiche dal punto di vista muscolare, mentre le attività anaerobiche come sci alpino o snowboard prevedono sforzi intensi e movimenti bruschi,

aumentando il rischio di traumi”: spiega Giampietro.

Queste differenze si riflettono anche sulle parti del corpo maggiormente esposte a infortuni e dolori: ginocchia, spalle e, in forma più grave, le strutture ossee degli arti inferiori e superiori. Più a rischio sono i giovani per eccesso di slancio e gli over-60, che spesso si cimentano in esibizioni non più adeguate alla loro condizione fisica, con maggiore predisposizione a fratture e lesioni tendinee.

Quando si parla di prevenzione degli infortuni sulle piste da sci è importante considerare due aspetti: la preparazione fisica e una corretta alimentazione.

Una disidratazione improvvisa del corpo, quando si suda molto, così come una carenza di zuccheri, aumentano il rischio di crampi e lesioni muscolo-tendinee.

Non va neppure sottovalutata la stanchezza. Ascoltare il proprio corpo è importante e quando si è stanchi ci si deve fermare.

Un'automedicazione responsabile rappresenta sempre un valido alleato per una pronta gestione dei sintomi (dolore e gonfiori), soprattutto quando ci si trova in vacanza e lontano dal proprio medico di fiducia.

Dopo un trauma acuto, come distorsione o contusione, dopo una caduta sulle piste, è fondamentale applicare subito il protocollo PRICE (Protezione, Riposo, ghiaccio).

In seguito, per alleviare dolore e infiammazione, possono essere utilizzati farmaci di automedicazione ad azione antinfiammatoria o antidolorifica, disponibili in gel, creme o compresse, riconoscibili dal 'bollino rosso' che sorride sulla confezione.

In questo percorso di cura, il farmacista gioca un ruolo determinante, non solo come dispensatore di farmaci, ma anche come consulente della salute: è la prima figura a cui rivolgersi per chiarire dubbi, ricevere consigli e capire se è il caso di rivolgersi a un medico specialista.

Giancarlo Sansoni