SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Servizio di Medicina dello Sport

Direttore Dr. Gustavo Savino

Sport e salute durante l'epidemia

Pillole di Medicina dello Sport

Dott. Luca Michelini



Sport e Coronavirus



l' indiscusso binomio:

Attività

fisico sportiva

=

miglioramento

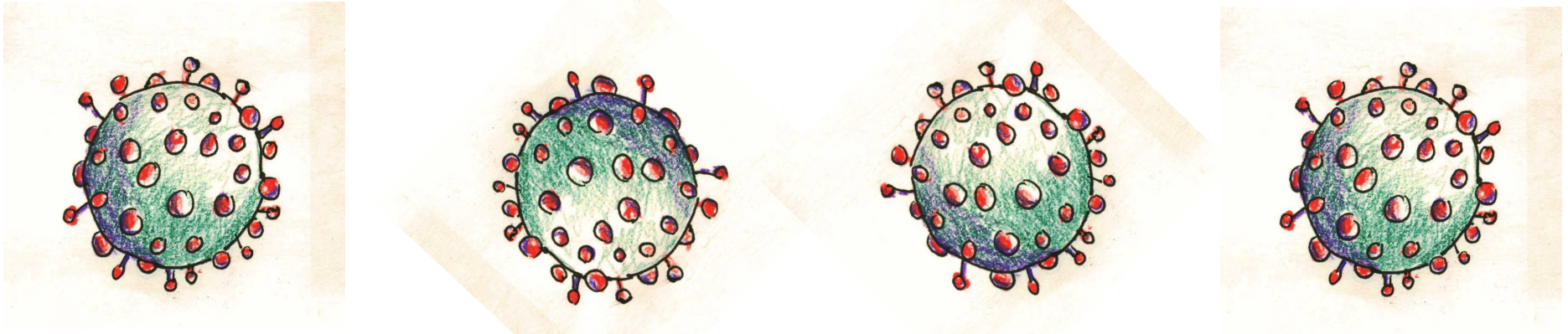
della salute

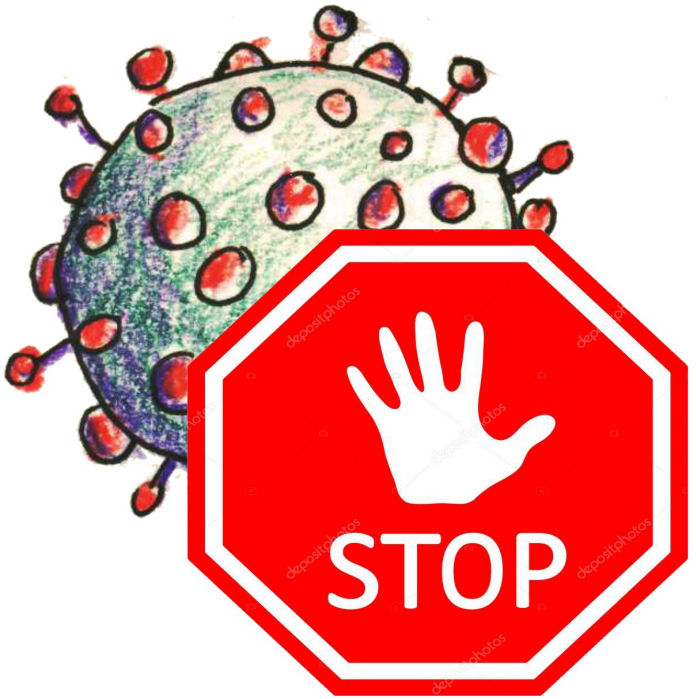


Si contrappone ai rischi dei **contatti sociali** correlati alle attività



La presenza di
soggetti asintomatici
affetti da Covid-19
o
l'insorgenza della malattia con
sintomi aspecifici
ha reso necessario intervenire per la riduzione dei contatti interumani




STOP

questo ha indotto ad includere tra le attività sociali considerate a **rischio** i contesti collettivi di pratica fisico sportiva



l'ordinanza del 20 marzo 2020:

è finalizzata a contrastare e contenere il diffondersi del virus COVID-19 e invita a

contenere i contatti sociali



dall’ordinanza del 20 marzo 2020:

È vietato l'accesso del pubblico ai parchi, ville, alle aree gioco e ai giardini pubblici



Secondo l’ordinanza del 20 marzo 2020:

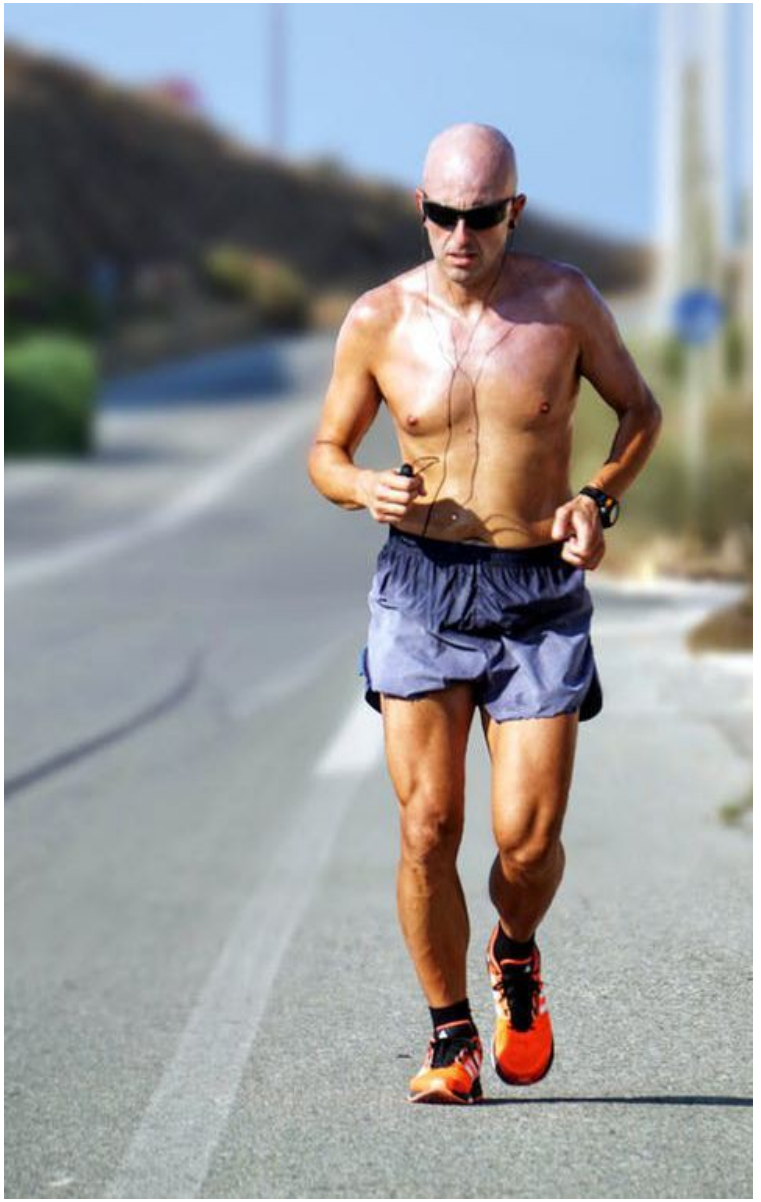
non è consentito

svolgere

attività ludica

o ricreativa

all’aperto



successivamente

anche palestre e piscine

hanno dovuto fermarsi



Secondo la stessa ordinanza, tuttavia

si consente di

svolgere individualmente

attività motoria

in prossimità della propria abitazione, alla distanza di almeno un metro

da ogni altra persona

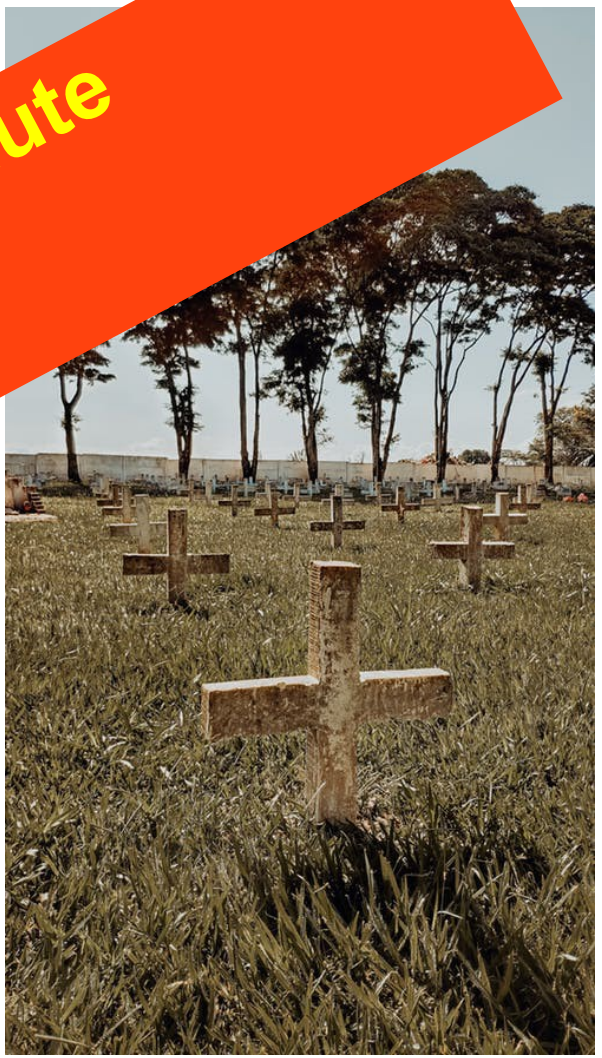


Nasce per le persone un conflitto di interessi

Diffusione epidemia

=

peggioramento della salute anche letale



Sedentarietà =
peggioramento della salute



peggioramento globale della salute
a causa della sedentarietà





Non tutti gli sport si possono praticare in casa, ma...



… ci sono molte opportunità di svolgere
attività fisica individualmente,
anche in casa,
con o senza un minimo di attrezzatura



Sviluppando le doti di **equilibrio**





Stimolando

la mobilità articolare

mediante esercizi di allungamento

(stretching)



Stimolando
la forza muscolare
con esercizi **isometrici**



e **isotonici**



Anche le doti di **resistenza**
si possono allenare
anche in uno spazio ridotto



ad esempio saltando la corda

Per persone **anziane o disallenate**, anche:

- **ginnastica dolce**
- **yoga**
- **tai chi**



possono giovare, se praticate con gradualità

Per tutti si può considerare benefica,
ad intensità adeguate
alle condizioni del soggetto

la pratica del ballo

e della danza



Indicazioni di riferimento tratte
dall'Istituto Superiore di Sanità e dalle Ordinanze di Governo

per approfondire:
https://www.issalute.it
https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/