

DECALOGO PER L'ATTIVITÀ FISICA

- 1 È importante praticare lo sport in maniera continuativa durante tutto l'anno. Fare sport che si addicono alle diverse stagioni (corsa, nuoto, sci, ciclismo ecc.) permette di essere sempre in forma e soprattutto anche di continuare a divertirsi.
- 2 Va tenuto presente che interrompere per più di 15 giorni l'attività fisica contribuisce a provocare un importante scadimento della forma sportiva. Ecco perché tra tutte le attività quella della corsa risulta una delle più favorevoli. Permette infatti di mantenere in allenamento l'apparato cardio-circolatorio senza richiedere eccessivo impegno di tempo. Trenta minuti di corsa, anche lenta, tre volte a settimana sono sufficienti a mantenere un discreto stato di forma fisica.
- 3 Se possibile vanno praticati diversi tipi di attività sportiva, ci si diverte di più, vengono messi in movimento tutti i gruppi muscolari e vengono sollecitati in maniera omogenea tutti gli apparati del nostro organismo.
- 4 Sopra i 40 anni e, sempre, sopra i 50 anni, ricorrere ai consigli del medico se si pratica attività sportiva di tipo agonistico. Una visita medica è comunque sempre opportuna prima di iniziare o di ricominciare un'attività sportiva.
- 5 È indispensabile programmare l'utilizzo delle proprie risorse fisiche, non bisogna impegnarsi sempre al massimo, conservare un pò di fiato e di grinta per gli allenamenti o per le gare successive.
- 6 Ricordare che l'alimento indispensabile per l'attività fisica è l'acqua. Bisogna sempre bere qualcosa (circa un bicchiere) subito prima dell'attività e portarsi sempre qualcosa da bere durante l'attività.
- 7 Va curata la propria alimentazione prima, durante e dopo l'attività sportiva. È opportuno seguire sempre una dieta, nel senso di cercare di mangiare in modo corretto, utilizzando alimenti di buona qualità. Meglio introdurre una buona quantità di zuccheri complessi (pane, pasta, riso, patate), limitare i grassi animali, non eccedere nelle proteine, frutta e verdura fresche invece in quantità.
- 8 Limitare quantitativamente gli impegni agonistici o le attività fisico-sportive più impegnative. Questo riduce la possibilità di avere degli infortuni che comportano quasi sempre la limitazione anche prolungata dell'attività.
- 9 Non trascurare mai gli infortuni, anche quelli apparentemente lievi. Non praticare attività sportiva se infortunati. Se durante l'esercizio un movimento articolare o muscolare provoca dolore che non scompare in breve tempo, bisogna ricorrere ai consigli del medico.
- 10 **RICORDARE CHE LO SPORT NON È TUTTO NELLA VITA, MA CHE LA VITA SENZA LO SPORT O UN'ATTIVITÀ FISICA PUÒ ESSERE MOLTO MENO PIACEVOLE.**

