



Fare sport fino a 100 anni

MANTENENDOSI IN FORMA E CONDUCENDO UNA VITA SANA, IL TRAGUARDO È POSSIBILE

E

vitare di farsi male è alla base di una buona salute. Traumi alle articolazioni in età matura faticano a guarire e conducono all'artrosi. Si può fare sport con un briciolo di prudenza, l'importante è con-

tinuare a praticare attività e divertirsi. Col passare degli anni diventa importante curare la tecnica di guida. Evitare di farsi male non significa non andare in moto, ma andarci in maniera più intelligente.

Se un menisco, un tendine o un muscolo hanno subito un danno, devono essere riparati o aiutati a guarire. Oggi è ampiamente dimostrato che una lesione meniscale trascurata condurrà all'artrosi nel giro di pochi anni.

Nel caso di articolazioni danneggiate è utile considerare prima l'utilizzo di tecniche micro invasive: una sostituzione protesica nella maggior parte dei casi porterà inevitabilmente a una drammatica riduzione della possibilità di fare sport.

Utilizzate metodiche di allenamento che migliorino l'equilibrio e il controllo del corpo, con l'avanzare degli anni una caduta può avere conseguenze molto invalidanti. Allenatevi ogni giorno anche semplicemente a stare in piedi su una gamba sola con gli occhi chiusi oppure in equilibrio su delle tavolette instabili. Allenarsi e girare in moto in gruppo è molto più divertente e stimolante, si sente meno la fatica e c'è spirito di emulazione.

State alla larga dall'inquinamento. Oggi vi sono mol-

te fonti di radicali liberi quali radiazioni ionizzanti, piombo, pesticidi, gas di scarico, amianto, fumo di sigaretta, raggi ultravioletti che possono condurre a malattie quali Alzheimer, Parkinson, sclerosi multipla, aterosclerosi, asma, tumori polmonari etc.

La sedentarietà è causa di malattia, mentre esercizi eccentrici e stretching rinforzano le articolazioni, muscoli e tendini. Soggetti con artrosi precoce troveranno beneficio da un'attività fisica regolare riducendo il dolore e migliorando la mobilità.

L'obesità, le dosi elevate di alcool, i cortisonici e gli anti infiammatori non steroidei, le sostanze stupefacenti sono altri nemici della salute. Studi scientifici dimostrano che dormire è una fantastica medicina, la mancanza di sonno crea squilibri ormonali, può ritardare la guarigione e condurre a severe malattie quali la depressione, l'obesità, il diabete di tipo 2, l'ipertensione e lo spasmo coronarico.

Curate l'alimentazione e nutritevi come se voleste vivere per sempre, ottimizzate il vostro peso e ricordate che il corpo con l'avanzare degli anni mal sopporta gli eccessi. In generale una corretta dieta mediterranea ricca di frutta fresca, proteine, carboidrati e legumi dovrebbe offrire il necessario al nostro organismo ma è dimostrato che una integrazione con vitamina B-C-D-E può aiutare l'organismo a superare situazioni di stress (es. dopo una frattura o un intervento); anche gli oligominerali sono molto importanti. Tra i 50 ed i 70 anni cercate di perdere peso, dopo i 70 nutritevi come un body builder aumentando l'apporto proteico poiché si tende a perdere molta

massa muscolare. Controllate i livelli di albumina e di testosterone. Nutritevi dopo l'allenamento e cercate di aumentare la massa muscolare, tra gli 80 e i 100 nessuno ha troppi muscoli...

Bevete molta acqua sempre e dovunque, soprattutto quando vi allenate; molte persone sono perennemente disidratate a causa del sonno, della caffeina, dell'alcool e perché respirano a bocca aperta (ad esempio chi russa nel sonno). Aumentare l'apporto di acqua, idrata le cellule del corpo comprese quelle del cervello. Ma non basta bere acqua... immergetevi spesso nell'acqua!

Chiunque prova una sensazione di benessere immergendosi in una piscina calda. Nell'acqua si può anche camminare o cercare di correre. Cercate di farlo ogni giorno, almeno d'estate con l'obiettivo di riuscire a camminare in piscina due volte al giorno... e festeggerete i vostri primi 100 anni!

CONGRATULAZIONI DOC

Nel corso del 14° Congresso Mondiale I.C.R.S. tenutosi ad aprile a Macao, in Cina, il nostro dott. Alberto Gobbi è stato nominato nuovo Presidente dell'International Cartilage Repair Society per il biennio 2018-2019. È la prima volta che un italiano assume un incarico così importante e di prestigio nell'ambito della cartilagine e della medicina rigenerativa. Congratulazioni!