

Tutto quello che vorresti sapere sul nuoto ...e non solo!

Concessione: "La Gazzetta dello Sportivo" inserto settimanale de "La Gazzetta dello Sport"



PISCINE COMUNALI



acquamarina



GAP communication - TV

Sport, non mandatelo in fumo

Anche lo sport combatte l'ansia

Gli Effetti Negativi?

Natale 2002

La Respirazione

Una dipendenza che può essere vinta muovendosi di più

Sport, non mandatelo in fumo

L'attività fisica non attenua i danni del tabacco, ma aiuta chi vuole smettere

Nel primo mese riesce a resistere alla tentazione il 60% dei pentiti, ma le difficoltà sopraggiungono dopo. Si comincia di solito tra i 14 e i 16 anni: una proposta per le società giovanili. Lo sport ha lo stesso effetto di stimolo dei mediatori del benessere e serve per resistere alle crisi di astinenza

Smettere non è facile, ma paga: subito e più tardi con gli interessi. In 3-5 anni chi smette di fumare può avere un completo recupero dei danni respiratori e cardiaci subiti in precedenza. Dopo 15 anni senza fumo, inoltre, il rischio di sviluppare tumori è identico a quello di chi non ha mai avuto il vizio». Molto prima, invece, cioè già dopo un paio di giorni, si riscontrano miglioramenti di gusto, alito e voce.

Eppure, se nel primo mese riescono a resistere alla tentazione del fumo il 60% dei pentiti della sigaretta nel periodo successivo molti ci ricascano.

La ragione è presto spiegata: «Nel nostro sistema nervoso centrale esistono dei recettori che, percepita la nicotina, rilasciano dei "mediatori del benessere", come serotonina, dopamina e noradrenalina, responsabili del tono dell'umore. La gestualità, che ben conoscono i fumatori, determina invece la produzione di endorfine, a cui si deve l'effetto di rilassamento».

Ecco perché alla base di molti metodi antifumo c'è la riproduzione artificiale delle sensazioni di benessere evocate dal fumo. Le recentissime pillole antifumo, ad esempio, sono costituite da molecole di bupropione che riduce l'invincibile necessità di portare qualcosa alla bocca. La somministrazione di nicotina in dosi controllate attraverso cerotti, pillole o chewingum, invece, evita le crisi d'astinenza. «Non esiste comunque un metodo infallibile valido per tutti, le terapie vanno sempre personalizzate. Chi fuma perché è troppo autoritario con se stesso non accetterà mai di smettere in base a un ordine: queste persone vanno alla ricerca di un metodo. Al contrario, le persone "sparse", prive di capacità normativa, per smettere richiedono ordini categorici non suggerimenti. Personalmente sono convinta che un trattamento di successo dovrebbe cominciare con un intervento drastico, di tipo medico-farmacologico, e proseguire poi con un supporto di tipo psicologico-comportamentale, rieducando il paziente a un progetto di benessere diverso e globale».

Tutti sacrifici e ardui esercizi di volontà che potrebbero essere evitati nel modo più semplice: evitando di cominciare da giovani. «Secondo il 1° rapporto nazionale sulla condizione dell'infanzia e della preadolescenza, di Telefono Azzurro ed Eurispes, in Italia il 48% dei ragazzi ha fumato la sua prima sigaretta a 14 anni e a soli 16 anni è diventato schiavo del fumo e, dato ancor più preoccupante, il 90% degli alunni delle scuole medie conosce già il gusto del tabacco.

Molti sportivi hanno acceso la loro prima sigaretta in vista del loro debutto agonistico e questo per due ragioni: i cattivi esempi e la pubblicità. È difficile educare un giovane a non fumare se lo stesso allenatore in panchina scarica la tensione fumando. Il potere seduttivo della pubblicità, invece, è stato dimostrato da una ricerca inglese che ha evidenziato come il numero dei ragazzi fumatori fosse quasi il doppio tra i giovani tifosi di F1 rispetto ai compagni appassionati di altri sport».

Una fascia di età, quindi che, proprio perché più esposta al rischio del fumo offre i maggiori spazi di prevenzione.



Gli Effetti Negativi? Passano in 2 giorni

È un aneddoto che, come tutti quelli che si tramandano, nasconde all'ordine il suo briciolo di verità. Secondo una leggenda risaputa tra chi si occupa di lotta al fumo, mezzo secolo fa le spedizioni alpinistiche reclutavano i partecipanti tra i fumatori perché si riteneva avessero una maggior attitudine e consuetudine alla carenza di ossigeno.

Il dettaglio verosimile e interessante della vicenda è la mentalità che si può leggere tra le righe dell'episodio. «La convinzione che praticare attività fisica possa controbilanciare i danni del fumo è dura da combattere. E' vero l'esatto contrario: i fumatori sono penalizzati in partenza perché il monossido di carbonio che aspirano riduce l'ossigenazione del sangue, provoca un incremento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa e riduce la capacità respiratoria complessiva. L'attività fisica, al contrario, diventa fondamentale quando si è deciso di smettere perché il movimento da un aiuto immediato e apporta una serie di benefici».

Dopo soli due giorni dall'ultima sigaretta, la nicotina ed i suoi metaboliti spariscono dall'organismo e dopo 12 ore i polmoni funzionano meglio. Lo sportivo ha l'immediata consapevolezza che c'è in atto un miglioramento e questo rinforza la sua decisione e lo aiuta a perseverare. Inoltre la produzione di endorfine, stimolata dall'attività fisica, può aiutare ad arginare la mancanza del fumo.

Anche lo sport combatte l'ansia

Non è controproducente svolgere attività fisica se si è esauriti e irrequieti. Muoversi fa bene, perché scarica le tensioni e allontana il problema. Ma dev'essere una disciplina piacevole, che non provochi stress. All'inizio vanno evitati allenamenti che prevedano sforzi massimali. Se vi batte il cuore non è tachicardia, ma effetto dello sport.

Lo sapevate che nel mondo occidentale ben quattro persone su dieci soffrono in modo più o meno accentuato di ansia? Questa alterazione del nostro equilibrio è un'esperienza emotiva complessa, ma anche fisiologica; un'energia potenzialmente positiva che ci aiuta nella conoscenza di noi stessi e nel controllo del mondo.

Gli Effetti

L'attività sportiva incide di regola in modo positivo sui sintomi dell'ansia ma, a seconda dei soggetti, può anche dilatarne gli effetti. Per liberarsi dall'ansia, l'ideale sarebbe eliminare o modificare la causa ansiogena, ma il più delle volte ciò non è possibile e allora si lavora sulle norme igieniche e comportamentali: non fumare, non bere alcolici, rispettare il ritmo tra sonno e veglia, alimentarsi regolarmente e ultimo, ma non per importanza, fare attività fisica.

Mentre il medico si limita a suggerire movimento perché il sedentarismo nuoce ai muscoli, alla circolazione e al metabolismo, lo psicologo va oltre. Sottoscrive l'opportunità delle attività motorie, ma ricorda anche che queste attività non devono essere vissute come un ulteriore impegno. Quindi raccomanda un movimento gradito e gratificante.

Può sembrare un controsenso consigliare a una persona esaurita e irrequieta un ulteriore sforzo con la pratica di uno sport ma, i fatti lo dimostrano, una volta terminato l'allenamento ci si sente «felicitamente sfiniti» e, dopo una lunga doccia ristoratrice, addirittura rinati.

Come si può spiegare questo tipo di reazione? Se si porta, con un'attività aerobica, chi soffre di ansia a una forma ottimale, per cui frequenza cardiaca e respiratoria durante la fatica non salgono troppo, non solo si

migliora la prestazione, ma si combattono anche tutti gli sgradevoli effetti legati all'ansia.

L'abitudine alla fatica fisica fa sì che eventuali tachicardie, per esempio, vengano attribuite all'attività motoria e quindi acquisite come fisiologiche reazioni dell'organismo alla fatica. Così l'ansioso continua a fare sport senza preoccupazioni.

Equilibrio Ideale

Chi è ansioso e fa sport deve evitare, specie nei primi tempi, allenamenti che prevedano sforzi massimali, perché l'eventuale esaurimento muscolare potrebbe essere collegato agli effetti dell'ansia e non più riferito alla fisiologica risposta dell'organismo alla fatica. Evitate di chiedere troppo a voi stessi in termini di risultati o prestazioni: occorre avere pazienza e adottare la tecnica dei piccoli passi. Un eccessivo sovraccarico psicologico potrebbe essere la causa scatenante di crisi d'ansia.

I Sintomi dell'Ansia

Maggiore affaticabilità

Facilità a spaventarsi

Senso di attesa apprensiva

Irrequietezza

Sudorazione

Tachicardia

Difficoltà respiratoria a riposo

Arrossamenti o impallidimenti improvvisi

Blocco allo stomaco

Minore concentrazione

Disturbi del sonno

Impazienza



I Vari Tipi di Ansia

Ansia Caratteriale

Tendenza costituzionale a vivere ogni situazione emotiva senza misura, con atteggiamenti isterici o capricciosi

Ansia Esistenziale

E' connessa alla condizione umana e si affaccia ogni volta che il mondo, per i motivi più vari, perde significato. Si riscontra spesso nell'atleta a fine carriera quando le motivazioni si spengono e il progetto di autorealizzazione sembra finire con l'abbandono dello sport

Ansia fisiologica

E' un'energia positiva che permette all'atleta di controllare le diverse situazioni e di proteggersi da eventuali pericoli. Questo tipo di ansia produce modifiche fisiologiche che aiutano a superare le difficoltà agonistiche, predisponendo emotivamente l'atleta alla gara

La Respirazione

Lo stato di ansia incide sul rendimento positivamente o negativamente, a seconda della intensità emotiva con cui si manifesta, della reattività dell'atleta e in rapporto alla disciplina sportiva: per esempio il velocista trae beneficio dallo stato ansioso, in quanto capace di elevare la reattività neuromotoria e competitiva. Fondamentale per chi pratica sport ma anche per chi studia o lavora, è riuscire a contenere l'ansia entro limiti che ne consentano il controllo. Facile da dirsi, un po' meno forse da applicarsi.

Innanzitutto è indispensabile spostare il problema dal piano emotivo a quello razionale. Dobbiamo dare contorni ben definiti al nostro malessere generalizzato, porci domande e darci risposte, tentare di identificare le cause specifiche e verificare quali possono essere le soluzioni.

Un metodo molto semplice per riacquistare l'equilibrio perduto è quello di sedersi comodamente ed eseguire una corretta respirazione. Il ritmo è il seguente: si espelle tutta l'aria che è nei polmoni contando sino a 4. Quindi si comincia a inspirare lentamente attraverso le narici, per una maggiore efficacia, riempiendo i polmoni al massimo, e contando fino a 8. Poi, con i polmoni pieni d'aria, si fa una pausa di 4 secondi.

