

I DOLORI ARTICOLARI POSSONO NASCERE PER I MOTIVI PIÙ DISPARATI. DA UN LATO PESA LA MANCANZA DI ALLENAMENTO, DALL'ALTRO L'ECESSIVO CARICO SULLE GIUNTURE, PUNTI DEBOLI DELL'APPARATO SCHELETRICO

Forzati del weekend Le fatiche gravano su ossa e muscoli

Federico Mereta

L'ATTIVITÀ fisica regolare? Per tenersi in forma. Ma non tutti sono pronti a sopportare l'attività fisica, e allora cominciano i problemi, soprattutto se si fa parte dei cosiddetti *weekend warriors*, cioè si concentrano nel fine settimana gli sforzi per poi ripagarli, magari il lunedì, con dolori a muscoli e articolazioni. A dirlo è una ricerca condotta su mille persone da Anifa (Associazione Nazionale Industria Farmaceutica per Automedicazione), presentata nei giorni scorsi a Milano.

STIRAMENTI

Sei italiani su dieci scelgono l'automedicazione, gli altri si rivolgono al proprio medico

Dallo studio emerge che circa 40 persone su cento sono sportive da sofà, soprattutto in tempo di campionati europei di calcio, ma anche che quelle sei su dieci che ritengono di svolgere una regolare attività fisica in realtà spesso sono impreparate davanti agli sforzi. E magari tendono a sopravvalutare le proprie possibilità, esponendo-



Lasso di tempo entro il quale si manifesta un dolore muscolare per affaticamento.

si a fastidi che potrebbero essere evitati con una valida prevenzione fatta di allenamento e attenzione ai segnali che il corpo invia. «Dolori muscolari e articolari nascono fondamentalmente per due motivi — spiega Marcello Faina, Direttore del Dipartimento di Scienza dello Sport del Coni. Da un lato conta la mancanza di allenamento, che porta a soffrire 24-48 ore dopo lo sforzo per una naturale reazione dei muscoli all'attività troppo intensa, dall'altro l'eccessivo carico sulle articolazioni, punti deboli dell'organismo costrette a sopportare pesi eccessivi. In genere, come conferma

lo studio, le donne rischiano di meno i traumi perché lavorano ad un'intensità minore, e quindi corrono meno pericoli». Certo è che gli italiani sportivi spesso chiedono troppo al loro organismo e danno quindi la via a problemi vari: al primo posto, secondo il sondaggio, ci sono i dolori muscolari (riportati dal 65 per cento degli intervistati) seguiti da distorsioni (23,5 per cento), ematomi (14 per cento) ferite ed escoriazioni (12 per cento).

PER FORTUNA questi fastidi con cui hanno avuto a che fare almeno sette sportivi su dieci, possono essere affrontati in farmacia: sei italiani su dieci, in questo senso, scelgono un farmaco per automedicazione, tre su dieci si affidano al medico e quasi il 26 per cento chiede consiglio al farmacista. L'importante, a detta degli esperti, è ricordare che i medicinali per automedicazione debbono avere il classico bollino rosso che sorride sulla confezione. Per il resto meglio tenere sempre a disposizione un vero e proprio kit dello sportivo, soprattutto in chi è più soggetto a piccoli incidenti: garze, cerotti, disinfettante, ghiaccio secco, antidolorifici o antiinfiammatori possono aiutare a sopportare meglio eventuali problemi.

SOSTENIBILITÀ LA MEDICINA DIFENSIVA CI COSTA OGNI ANNO 14 MILIARDI Più elettronica, meno carta: la sanità va snellita

RENDERE omogenee le spese, dagli aghi alle protesi fino a macchine per la diagnosi come la risonanza magnetica. Liberare la sanità da tonnellate di carta, dando spazio all'elettronica e alla telemedicina.

Puntare sull'appropriatezza, che prevede per ogni persona il corretto percorso di diagnosi e la giusta cura, così da poter ridurre il ricorso alla medicina difensiva che ogni anno manda in fumo 14 miliardi di euro. Queste le ricette per il welfare del sottosegretario alla Salute, Adelfio Elio Cardinale, emerse nel corso del convegno «Sostenibilità del Sistema Salute e innovazione in oncematologia: dalla ricerca al

paziente», tenutosi a Roma. Secondo Cardinale, è fondamentale per il futuro liberare risorse, per evitare la delocalizzazione dal territorio italiano delle industrie che investono nel nostro Paese. «Gli investimenti nel campo cruciale della ricerca non sono una sovvenzione, — ha spiegato Cardinale — ma investimento e risorsa». Sul fronte della richiesta all'industria farmaceutica di ripianare il 35 per cento dello sfioramento di spesa delle Regioni, Cardinale considera la misura «un aggravio non da poco col pericolo di una possibile disincentivazione di quelle Regioni meno virtuose ad introdurre gli auspicati maggiori controlli».

Un centinaio di ricercatori per la Giornata della Sla

SI CELEBRA il 21 giugno la Giornata mondiale per la lotta alla sclerosi laterale amiotrofica. Anche in Italia l'Associazione Aisla Onlus e la Fondazione AriSLA (www.aisla.it) promuovono iniziative coinvolgendo tutti i malati, che nel nostro Paese sono circa cinquemila, con relativi familiari, volontari e sostenitori. Dal 2008 la Fondazione ha finanziato un centinaio di ricercatori con quasi quattro milioni di euro investiti in ricerca scientifica.

Cardiopatie

Dispositivi e stimolatori controllabili a domicilio

SI CHIAMA monitoraggio remoto per pazienti portatori di dispositivi di gestione del ritmo cardiaco. Sorin Group e Orange b2b hanno lanciato la tecnologia Smartview collegata alla trasmissione a distanza (telemedicina) grazie alla quale i sanitari possono accedere a dati clinici e messaggi di allarme dei dispositivi a domicilio. Smartview riduce così la necessità di eseguire visite in ospedale per i controlli.

Chirurgia

Universitari a convegno Assise sul colon retto

NEI GIORNI 24-26 giugno si terrà a Bologna il congresso della Società italiana dei Chirurghi Universitari (Sicu) e XXV° congresso dell'International Society of University Colon and Rectal Surgeons (ISUCRS) con esperti internazionali provenienti da 25 Paesi. Le assise sono organizzate dal professor Bruno Cola, Università di Bologna.