



# UNA CORSA

**Correre è la migliore strategia per accrescere la densità ossea e ridurre i rischi di osteoporosi. A sostenerlo è uno studio dell'Università del Missouri pubblicato sul «Journal of Strength and Conditioning Research» che ha confrontato gli effetti di varie discipline sportive sulla solidità e sulla salute delle ossa.**



## CONTRO L'OSTEOPOROSI

Per mantenere ossa sane e robuste, niente di meglio che una bella corsa. Anche più degli esercizi di resistenza (esercizi, cioè, basati su una contrazione muscolare causata da una resistenza esterna, come nel body building) spesso raccomandati per incrementare e prevenire la perdita di densità ossea e ridurre i rischi di osteoporosi. La tesi è sostenuta da alcuni ricercatori dell'Università del Missouri che hanno valutato gli effetti di alcuni sport (ciclismo, podismo e attività di resistenza) sulla densità ossea di 42 atleti (dai 19 ai 45 anni d'età). «I risultati - afferma Pamela Hinton, responsabile della ricerca - hanno evidenziato come sia gli esercizi di resistenza sia le attività ad "alto impatto" (come corse prolungate) abbiano gli effetti migliori sulla densità ossea rispetto al ciclismo, anche se è il podismo ad aver dato i risultati più evidenti». Le attività, precisano gli autori, che esercitano un certo stress meccanico sul sistema scheletrico contribuiscono a mantenere solide le ossa incrementando e preservando la densità minerale ossea. Tutti gli esercizi che impongono al corpo di lavorare contro la forza di gravità (corsa, salto e allenamenti con i pesi) risultano più efficaci a questo riguardo. Al contrario, attività di «basso impatto» come ciclismo o nuoto comportano uno stress piuttosto modesto sulle ossa. «Solo quella parte del sistema osseo che riceve sollecitazioni dal-

l'esercizio - spiega Hinton - diventerà più solida. Per esempio, esercizi di resistenza che riguardano la parte superiore del corpo non incrementeranno la densità ossea delle anche. La risposta delle ossa è determinata dalla forza, dalla velocità e dalla direzione applicata da parte di tali sollecitazioni. Per questo motivo attività ad alto impatto, dinamiche, multi-direzionali, di tipo pliometrico (che prevedono cioè contrazioni precedute dallo stiramento del muscolo, come accade nella corsa, nei salti e in molte altre esercitazioni sportive) sono benefiche per il consolidamento delle ossa. Anche la pallacanestro, la pallavolo e il

calcio rappresentano delle buone alternative». Per rinforzare le ossa, concludono gli esperti, gli appassionati della bicicletta, ma anche coloro che praticano nuoto o canottaggio, dovrebbero integrare la loro attività con un po' di corsa o di allenamento con i pesi. Come evidenziato da alcune recenti ricerche, il rischio di questi atleti è quello di andare incontro a maggiori possibilità di sviluppare osteopenia e osteoporosi, rischi a cui è possibile ovviare anche curando l'alimentazione e incrementando l'apporto di calcio e vitamina D, sostanze indispensabili per la salute e la solidità delle ossa.