



**Passeggiare fa bene,
ma per correre servono
visite e controlli.
E in estate attenti
alla sudorazione,
necessario bere molto**



Importanti consigli in tema di attività fisica arrivano dal dottor Piero Fanton, medico sportivo, molto conosciuto per essere stato il medico sociale del Vicenza Calcio negli Anni Novanta, compresi quelli indimenticabili dell'era Dalle Carbonare e Guidolin, caratterizzati dalla conquista della Coppa Italia nel 1997 e dall'approdo alle semifinali di Coppa delle Coppe l'anno successivo.



«Le marce non competitive - spiega il dottor Fanton, ora primario all'ospedale di Noventa Vicentina - rappresentano un'attività che va bene per tutti e che, in linea di massima, non ha nessuna controindicazione. Per la corsa la situazione è più diversa come in tutte le attività e discipline sportive in cui c'è consumo di ossigeno, sono necessari visite e controlli: questo può avvenire rivolgendosi allo specialista o anche inizialmente al proprio medico di famiglia proprio nel caso in cui uno decida di partecipare a corse prolungate, come nel caso di maratone o mezza maratone. Non c'è dubbio che negli ultimi anni è cresciuto, anche da parte di noi medici, il consiglio di svolgere attività sportiva, collegata anche alla perdita di peso e ad evitare una vita sedentaria. Ad esempio per chi svolge il classico footing la situazione ideale media è quella di correre tre volte alla settimana, ciascuno per un tempo di 40-45 minuti, con 5' di riscaldamento e altri 5' alla fine di defaticamento». Lo "spartiacque" sembra essere dunque la differenza tra passeggiata (o marcia come si usa dire) e corsa. «Anche per le marce non competitive - aggiunge il dottor Fanton - è necessario una certa preparazione, perché un conto è affrontare un percorso di 4 km e un altro è farne una 15 km. Anche in questo caso bisognerebbe procedere con gradualità: se per anni non si è mai fatto movimento non si può pensare di affron-

tare marce su decine di chilometri, ma bisogna procedere con gradualità. In particolare per quanto riguarda le marce non competitive a quelle persone, soprattutto non più giovanissime, che partecipano io consiglio sempre: durante la competizione parlate con chi vi è vicino e se siete in affanno vuol dire che siete al limite. Il tutto, naturalmente, va dunque perimetrato in base all'età e all'allenamento». Importanti consigli da parte del dottor Fanton arrivano sulla necessità di bere soprattutto adesso che sta arrivando la stagione calda. «Per qualsiasi attività sportiva, compresa la corsa, è fondamentale bere e reintegrarsi, anche quando magari non si ha sete, perché camminando e soprattutto correndo si perdono sali minerali che vanno rimessi in circolo. Io ricordo sempre di un caso, quando lavoravo a Vicenza, di un bambino di 14 anni arrivato in ospedale con un blocco renale perché durante una marcia non aveva bevuto nulla. E se i liquidi sono importanti in ogni condizione e in ogni stagione, se l'attività fisica supera la durata di un'ora e mezzo, come nel caso di una mezza maratona affrontata da chi non è un professionista è necessario reintegrare il corpo anche con delle calorie, magari attraverso carboidrati o barrette energetiche: chi fa attività ad alto livello, come nel caso di maratoneti o ciclisti, sa bene l'importanza di alimentarsi in maniera corretta».