

NEL CUORE DEL PAESE



Newsletter 2 – Giugno 2020

Buongiorno e benvenuti alla fase 2

Il giorno 8 maggio avrebbe dovuto esserci la ormai tradizionale festa / incontro “UNA SERATA DEDICATA A TE” in cui l’associazione Nel Cuore del Paese ricorda **Alessia Rosso** e festeggia insieme alle altre associazioni venegonesi, agli alunni della scuola primaria e alla All Dance Accademy, la serata per la raccolta di nuove adesioni e la presentazione dei progetti portati a termine e quelli in fase di sviluppo.

Questo lungo periodo di “quarantena forzata le attività si sono quasi fermate, ma non bloccate, infatti si sta già pianificando l’attività di sensibilizzazione per gli alunni del liceo Don Lorenzo Milani di Venegono Inferiore.

Con la collaborazione del Comune e il mobilificio Busnelli abbiamo provveduto all’acquisto della colonnina di soccorso che a breve verrà posizionata.

Con la LAAV gli appuntamenti “nel cuore della salute” pianificati sono stati posticipati ma non annullati così come i consueti corso di rianimazione cardiopolmonare.

Per la fase 2 non ci sono particolari suggerimenti se non quello di attenersi scupolosamente alle indicazioni e nell’osservare le leggi specifiche di utilizzare anche molto BUONSENSO, sicuramente uno strumento utile e valido per combattere il virus.

Purtroppo il virus ha cambiato radicalmente le nostre vite e probabilmente alcuni cambiamenti saranno permanenti, ma come in tutte le catastrofi bisogna imparare dagli errori e cogliere le eventuali opportunità di crescita sia come persone ma anche come società.

Sicuramente bisognerà ripensare ai ritmi di vita e di lavoro, spesso frenetici e disordinati, e riorganizzarsi con ritmi più umani e dove al centro di sia la persona.

Negli ultimi mesi abbiamo scoperto quanto sia difficile vivere con una ridotta attività sociale e quanto sia complicato rinunciare alla “libertà” e vivere in uno spazio vitale modificato dettato dal distanziamento sociale e dalla diversa percezione di spazio personale, purtroppo pensare che tutto possa tornare come prima è un’utopia perché niente sarà come prima e quindi necessario riprogettare le nostre vite o meglio il nostro stile di vita più rispettoso di noi stessi.

Ripartiamo con l’attività fisica che come ci illustra il Dottor Limido nel successivo articolo deve essere commisurata alle nostre capacità e possibilità evitando eccessi che possano compromettere i benefici.



LO SPORT FA BENE AL CUORE”



Questo slogan è riportato in tutti i siti Internet dedicati alla propaganda di Centri di fitness e più in generale di attività fisico-sportiva; ognuno di noi l'ha ascoltato centinaia di volte e probabilmente ne è anche convinto tanto da tentare di metterlo in pratica più o meno correttamente. Tuttavia tale generica affermazione non sempre è vera e solo una parte ancora troppo esigua di cosiddetti “sportivi” conosce le basi ed i principi generali dello svolgimento di una sana e vantaggiosa attività fisica. In questa breve esposizione verranno riassunti in modo semplice e sintetico gli effetti dell'attività sportiva

sull'organismo ed in particolare sul cuore e saranno elencate le caratteristiche che una sana attività fisica e sportiva deve possedere per essere di giovamento per la salute. Lo svolgimento di una attività fisica comporta un maggiore impegno per vari sistemi dell'organismo:

- il sistema respiratorio che deve introdurre più ossigeno ed espellere l'anidride carbonica
- il sistema cardiocircolatorio che deve trasportare ossigeno e nutrienti ai muscoli impegnati nello sforzo
- la muscolatura che esegue il lavoro

Durante l'attività sportiva il cuore, funzionando da motore “quasi” indistruttibile, deve aumentare la sua azione di pompa per far fronte alle esigenze energetiche di tutto il corpo: pensate che durante uno sforzo strenuo è capace di aumentare la sua azione di pompa da 5 litri al minuto a riposo fino a 25-30 litri al minuto (= 6 volte di più!).

Esistono fondamentalmente due diverse modalità di svolgimento dell'attività fisica che comportano effetti molto diversi sul sistema cardiovascolare, composto dal cuore e dai vasi sanguigni:

Attività fisica aerobia:

- è un'attività ritmica lenta, graduale e costante
- utilizza prevalentemente come energia di base l'ossigeno assorbito attraverso gli atti respiratori dai polmoni
- può essere continuata per lunghi periodi, anche parecchie ore (attività “fondistica”)

Esempi tipici sono la camminata, la corsa lenta e regolare, la marcia, il nuoto lento e regolare, il ciclismo regolare, lo sci di fondo

Attività fisica anaerobia:

- è un'attività rapida, intensa e strenua, esplosiva, di breve durata
- utilizza prevalentemente le riserve di energia nei muscoli (zucchero/glucosio, fosfocreatina)
- si esaurisce entro pochi secondi o minuti
- esempi tipici sono la corsa veloce su distanze brevi (fino a 400 metri), nuoto sprint su distanze brevi, ciclismo di velocità, sci alpino (slalom, discesa libera), atletica pesante (lancio del peso, disco, martello, sollevamento pesi).

Questi due tipi di attività possono fondersi tra loro come avviene ad esempio in molti sport di squadra in cui a fasi di sforzo relativamente regolari si succedono fasi di sforzo

Lo svolgimento di una attività fisica comporta un maggiore impegno per vari sistemi dell'organismo :

- Il sistema respiratorio
- Il sistema cardiocircolatorio
- La muscolatura





Alberto Limido
Responsabile UTIC
ASST Varese

esplosivo (Calcio, Basket, Pallavolo) richiedendo in genere un costante e prolungato grado di allenamento fisico.

L'attività fisica aerobia è da preferire per un allenamento fisico regolare; essa consente di migliorare la prestazioni dell'organismo e dell'apparato muscolare e scheletrico, di migliorare la capacità respiratoria dei polmoni, di migliorare la prestazione dell'apparato



cardiovascolare riducendo la frequenza cardiaca e la pressione

arteriosa. Inoltre un'attività aerobica regolare migliora il cosiddetto "metabolismo" dell'organismo, aumentando il consumo dei grassi e degli zuccheri, riducendo il livello del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue ed la probabilità di andare incontro all'obesità, alla malattia diabetica ed all'arteriosclerosi (malattia ostruttiva della arterie). Questi effetti benefici proteggono l'organismo dal rischio di infarto cardiaco, ictus cerebrale e malattia delle arterie periferiche degli arti. Un'attività fisica aerobica regolare inoltre protegge l'organismo dall'invecchiamento, dall'osteoporosi ed è un'efficace antidoto contro lo stress migliorando il tono dell'umore.

L'attività fisica anaerobia invece può permettere all'atleta il raggiungimento di elevati risultati agonistici e sportivi ma in genere non conferisce una protezione verso l'ipertensione arteriosa, il diabete e le malattie cardiovascolari dovute all'arteriosclerosi.

Inoltre si può affermare che una attività sportiva intensa, tipica dell'atleta "agonista" che gareggia ad alto livello è molto impegnativa da un punto di vista fisico e cardiovascolare e non è da considerarsi utile per il soggetto sportivo "medio", che invece necessita di una semplice e regolare attività fisica di tipo aerobio.

Quindi, quale tipo di attività fisica può essere raccomandata a tutti?

Un programma di allenamento raccomandabile include lo svolgimento di una attività fisica aerobica regolare (camminata, bicicletta, nuoto) **della durata di 1 ora per tre volte alla settimana**; questa attività regolare può essere svolta a qualsiasi età. Per il mantenimento di una buona funzionalità di tutti gli apparati e per fare in modo che l'organismo goda degli effetti benefici dell'attività fisica è necessario seguire anche alcune semplici norme dietetiche e nutrizionali : mangiare regolarmente almeno tre pasti al giorno, evitare un accesso di grassi e di proteine, assumere 4 o 5 razioni di frutta e verdura fresca al giorno, consumare almeno 3 razioni di pesce alla settimana, limitare il consumo di carne rossa e di formaggio ad una volta alla settimana al massimo, limitare il consumo di vino (rosso) a 1 bicchiere per pasto, utilizzare olio d'oliva al posto del burro, bere almeno un litro e mezzo di acqua ogni giorno.

Concludendo, una sana e regolare attività sportiva, praticata con giudizio e regolarità ed associata ad una sana ed equilibrata alimentazione, farà sicuramente bene al cuore a tutte le età!

L'attività fisica aerobia è da preferire per un allenamento fisico regolare; essa consente di migliorare la prestazione dell'organismo e dell'apparato muscolare e scheletrico, di migliorare la capacità respiratoria dei polmoni, di migliorare la prestazione dell'apparato cardiovascolare riducendo la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa



INGREDIENTI per 4 persone

Riso 300 g
Burro 30 g
Olio 5 cucchiari
Asparagi 100 g
Piselli 150 g
Carciofi 2
Pomodori 3
Fagiolini 100 g
Carote 2
Cipolla 1/2
Sedano 1
Prezzemolo 1 manciata
Basilico qualche foglia
Brodo 1
Parmigiano 2 cucchiari
Sale q.b.



Vino bianco 1/2 bicchiere

Preparazione

Lavate le verdure, tagliatele a dadini e cuocete carote piselli e fagiolini assieme in poco burro.

Cuocete individualmente anche tutte le altre verdure.

Fate rosolare la cipolla bianca affettata molto sottile in una noce di burro, badando che non prenda colore; spruzzate con 1/2 bicchiere di vino bianco secco.

Unite il riso, salate e sempre mescolando aggiungete il brodo (meglio se di pollo) un po' per volta fino a quando il riso sarà cotto al dente.

A questo punto unite tutte le verdure che avete cotto a parte e aggiungete una bella manciata di parmigiano e di basilico tritato. Lasciate riposare pochi minuti a fuoco spento prima di servire in tavola.