

Area Medica ed Alimentare

Le leggi vigenti prescrivono che tutti coloro che svolgono attività sportiva organizzata dalle federazioni, dagli enti di promozione e dai circoli sportivi debbano essere sottoposti preventivamente ad una visita medica specialistica per il rilascio del certificato d' idoneità all' attività sportiva. In molti dirigenti di società vi è spesso una ridotta attenzione verso quest' aspetto; si sottovalutano così disposizioni di legge che, in caso di problemi gravi, possono condurre a pesanti responsabilità per le figure dirigenziali del gruppo sportivo. Il medico sportivo ha competenze idonee per intervenire su tutte le problematiche relative allo sport, quali la valutazione funzionale, la traumatologia, la riabilitazione post-infortunio. Il medico sportivo è particolarmente indicato per controllare i soggetti in età evolutiva e valutarne la struttura anatomica, l' accrescimento, il rapporto statura/peso, e quindi indicare l' attività sportiva più idonea.

Gli infortuni e la loro prevenzione

È di fondamentale importanza che ogni persona che pratica sport sia informato sulla gravità degli infortuni sportivi. L' incidenza di questi eventi è in tale ascesa che il Consiglio Europeo e l' Organizzazione Mondiale della Sanità hanno espresso la necessità di impiego di procedure preventive più efficaci. Un motivo dell' aumento di simili infortuni è dovuto alle maggiori difficoltà degli attuali programmi d' allenamento e schemi agonistici. Sia gli eventi sportivi che le sedute di allenamento sono in grado di provocare delle modificazioni nel corpo dell' atleta che, se non adeguate, aumentano il rischio di infortunio. Le conseguenze possibili di questi infortuni variano dall' incapacità a completare con successo l' evento sportivo sino a lesioni permanenti dell' atleta. L' incidenza degli infortuni sportivi è ora così elevata che i programmi di allenamento devono essere organizzati in modo tale che la prevenzione delle lesioni sia il principale obiettivo. La cosa più importante è informare l' atleta sui tipi di infortuni sportivi.

Educazione Alimentare

Una buona conoscenza delle abitudini e delle convinzioni dei dirigenti sportivi ed allenatori nei confronti degli alimenti e della salute è un prerequisito per lo sviluppo e la riuscita di un programma di educazione sulla nutrizione, sui suoi rapporti con l' attività sportiva. Occorre identificare i comuni malintesi sui cibi, i livelli di conoscenza sulla nutrizione e le barriere che si frappongono ad un cambiamento della dieta.

Il nostro fabbisogno energetico è definito come la quantità di energia necessaria a mantenere a lungo termine un buono stato di salute ed un adeguato livello di attività fisica.

Il peso corporeo insieme all' età ed al sesso rappresenta un parametro fondamentale nel calcolo del fabbisogno energetico. Il fabbisogno energetico serve :

1. al mantenimento della vita dell' individuo a riposo cioè per l' attività di ricambio cellulare, lavoro dei muscoli respiratori, lavoro del cuore per il mantenimento della circolazione, lavoro necessario per il tono muscolare in funzione antigravitazionale: fabbisogno metabolico basale.
2. alla termoregolazione (necessità di mantenere la temperatura corporea intorno ai 37°)
3. alla funzione alimentare (masticazione, deglutizione, peristalsi, etc.)
4. al lavoro muscolare: questo riguarda direttamente la spesa energetica necessaria per lo svolgimento di un lavoro.

Il costo energetico di un' attività sportiva è estremamente variabile e sempre in relazione all' intensità ed alla durata delle prestazioni. Il gioco del calcio, attività caratterizzata dall' alternanza di fasi in cui si richiede lo sviluppo di elevata potenza, fasi di esercizio moderato o quasi nullo, presenta problemi del tutto particolari dal punto di vista energetico, specialmente in relazione al ruolo del singolo calciatore ed al livello dell' impegno agonistico del calciatore stesso e della squadra.

Stabilito il fabbisogno energetico individuale risulta fisiologico ripartirlo secondo le seguenti percentuali:

- carboidrati 55-60 %
- grassi 25-30 %
- proteine 10-20 %