



Sempre più diffuso sui nostri litorali il Beach nordic walking, versione da spiaggia della camminata con i bastoncini. Da praticare sull'arenile o in acqua, con effetti positivi su postura e controllo del peso

Marceremo alla marinara

LA DISCIPLINA

Nato in Finlandia, oggi il nordic walking si è adattato ai climi più miti ed è addirittura sceso in spiaggia grazie al Beach nordic walking. «In realtà questa tecnica – spiega Raffaella Rosa, tecnico nazionale e international trainer di nordic walking, docente presso l'università di Verona – si pratica già da tempo sulle spiagge della riviera romagnola. Oggi la camminata con i bastoncini è diffusa su tutti i litorali della Penisola». La disciplina si pratica camminando sul bagnasciuga o dentro l'acqua che non deve superare il ginocchio: le scarpe possono essere quelle da trekking se si vuole restare sulla sabbia o quelle da scoglio se ci si vuole immergere. Non richiede allenamenti sfiancanti o particolari doti fisiche per essere praticata; in fondo si tratta di una camminata normale a cui è stato aggiunto l'utilizzo attivo di un paio di bastoncini specifici.

NIENTE SALTELLI

«Non ci sono controindicazioni – dice Raffaele Ruocco, medico specialista in scienza dell'alimentazione, igiene e medicina preventiva – per praticare il nordic walking. Anche sulla spiaggia. Lo può fare chiunque e a qualunque età. È una forma sicura di attività fisica per le articolazioni degli arti inferiori, come pure per la colonna vertebrale in quanto il centro di gravità del corpo difficilmente si muove verticalmente, quindi ciò diminuisce il sovraccarico su piedi, caviglie, ginocchia, bacino e colonna vertebrale di circa 2 volte e mezzo rispetto alla corsa o più noto jogging dove il corpo effettua costanti saltelli».

Un recente studio pubblicato sul Journal of Education, Health and Sport ha analizzato alcuni indicatori di salute in gruppi di donne tra i 60 e i 74 anni dopo due anni di nordic walking. I risultati sono stati sorprendenti. Nel campione in esame si è dimostrato un miglioramento del 30% della flessibilità del tronco, un incremento del 48% della forza fisica e del

L'ESERCIZIO DEVE AVERE UNA DURATA MASSIMA DI DUE ORE ANCHE IN PIÙ SESSIONI PUÒ CONTRASTARE PARKINSON E DIABETE

247% della flessibilità delle spalle.

La tecnica corretta della camminata nordica è facile da apprendere e ha numerosi benefici documentati da molte ricerche scientifiche. Infatti aumenta il consumo calorico dal 20% al 45% rispetto alla camminata tradizionale, aiuta a perdere e tenere sotto controllo il peso; permette di utilizzare circa il 90% della muscolatura del corpo in modo fluido, armonioso e simmetrico; migliora la postura, la coordinazione e il controllo e in generale la condizione fisica e psichica di chi la pratica.

«Nelle linee guida internazionali – continua lo specialista – vengono suggerite le modalità più appropriate di esercizio fisico giornaliero per mantenere il corpo in buone condizioni. Queste comprendono almeno 30 minuti di camminata costante, un dispendio energetico di 150 kcal e circa 10.000 passi. L'attività fisica può non essere eseguita tutta in una volta, ma anche in più sessioni durante la giornata. L'importante è il tempo totale dedicato al movimento».

I TRE LIVELLI

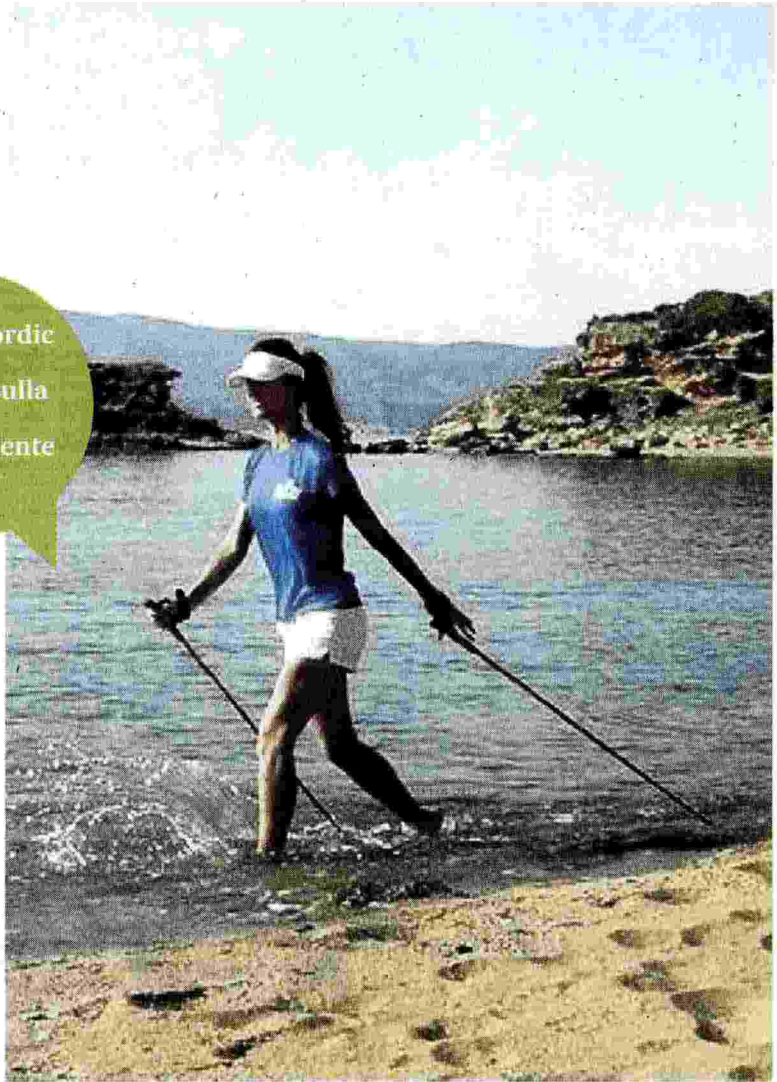
Quindi cosa c'è di meglio che una sessione di Beach nordic walking? «Una camminata di questo genere – illustra Ruocco – ha una durata massima di 2 ore. I principianti iniziano con la "camminata benessere" (che viene usata anche come riscaldamento), seguita da quella "fitness" fino alla "sportiva". Le tre tipologie si differenziano per velocità, pendenza del tracciato o quantità d'acqua da spostare per ogni passo. Tutto questo senza dimenticare che il livello del mare non deve mai superare il ginocchio».

L'equipaggiamento è ridotto e consta di scarpette da scoglio, costume da bagno e bastoncini. Unica avvertenza è iniziare con un istruttore certificato. In Italia sono quelli iscritti all'Albo Istruttori Nordic Walking dell'Anwi. «Per le sue caratteristiche – conclude il medico – il Beach nordic walking può essere praticato ogni giorno. È una disciplina molto utile per il recupero della mobilità negli anziani e nelle donne mastectomizzate. Aiuta a contrastare i danni del Parkinson e del diabete oltre che migliorare il mal di schiena di diversa natura».

Alessandra Iannello

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il Beach nordic walking si pratica sulla sabbia o direttamente in acqua



Gli incidenti



LE DISTORSIONI
Il 30% degli incidenti estivi, secondo la Società italiana di ortopedia, riguarda le distorsioni mentre il 15 per cento forti contusioni



LE FRATTURE
Dieci fratture su cento avvengono durante le vacanze. Spalla, mani, piedi e ginocchia sono le parti del corpo più colpite



LA SPALLA
In testa ai traumi durante l'estate c'è la spalla, sia per traumi che per lussazioni. Sotto accusa le partite di pallavolo in spiaggia



Atleti da spiaggia, è emergenza fratture

Fratture e distorsioni sono aumentate del 15% rispetto all'estate 2015 quando sono state 320mila Cause: movimenti insoliti fatti senza riscaldamento



In estate Fare sport senza riscaldamento provoca fratture e distorsioni

Altro che giornate passate sul lettino a prendere il sole. In estate, infatti, spesso per nostre imprudenze, gli incidenti sono molto frequenti: in spiaggia e in piscina, ma anche nei laghi e nei fiumi, e nei villaggi vacanze a fare 'crack' sono soprattutto mani, piedi, ginocchia e spalle, ma si contano anche traumi alle articolazioni e muscolari, stiramenti, contratture e rottura dei tendini.

Forse perché d'estate ci sentiamo tutti atleti e nessuno rinuncia ad una partita in spiaggia o ad una corsa per un ultimo tentativo in vista della prova costume. E così, la scarsa abitudine a certi movimenti o la mancanza di riscaldamento creano problemi.

Secondo la **Società italiana di ortopedia e traumatologia (Siot)**, dall'inizio dell'estate gli incidenti in vacanza han-

no provocato circa il 30% di distorsioni, il 15% di forti contusioni, il 10% di fratture e il 20% tra lussazioni e traumi cranici: un aumento del 15% rispetto allo scorso anno, quando ne sono stati registrati poco più di 320.000. Un trend, quello di questi primi mesi caldi, che non fa ben sperare, avvertono gli esperti.

Circa il 20% subisce un trauma al ginocchio, il 35% accusa problemi alla spalla, il 25% alla schiena e il 20% alle mani e ai gomiti. Ci si fa male durante le partite di calcio o di pallavolo improvvisate in spiaggia con gli amici, che si trasformano molto spesso in scontri duri anche in mancanza di allenamento. E poi i tuffi pericolosi da trampolini e scogli, il surf, il rafting, le moto d'acqua, lo sci d'acqua e il tennis. "Quest'anno - sottolinea Rodolfo Capanna, presidente della Siot - stiamo constatando che rispetto alla passata stagione le distorsioni e le contusioni sono in au-



mento. Si tratta di incidenti a volte banali, ma che spesso, purtroppo, costringono a rimanere bloccati per un lungo periodo di tempo".

Gli incidenti durante l'attività sportiva "hanno molteplici cause e per lo più riguardano persone di tutte le età - molto meno gli adolescenti - che si cimentano a fare sport senza un'adeguata preparazione", ricordano gli esperti

della Siot.

Ogni anno sono centinaia gli interventi chirurgici in Italia anche per 'fratture da stress'. Pur di superare la faticida 'prova costume', infatti, giovani e meno giovani esagerano con l'attività fisica mettendo a rischio legamenti e ossa. "Le fratture da stress - afferma Capanna - sono lesioni rare determinate da eventi microtraumatici ripe-

tuti nel tempo e sono spesso correlate all'attività sportiva".

Comprendono "sia le fratture da fatica, provocate dall'applicazione di forza o di torsioni su un osso che presenti una normale resistenza, sia quelle da insufficienza, determinate da una forza normale su un osso con inadeguata resistenza". Agli atleti non professionisti, conclude l'ortopedico, "bisogna ricordare che è indispensabile avere a disposizione per un buon allenamento anche una buona attrezzatura. In particolare si dovranno utilizzare calzature ed indumenti idonei e prestare attenzione che tutto sia congruo al tipo di esercizio e alla capacità o potenzialità dell'atleta".

