

Praticare sport dopo i 40 anni senza rischi

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

Praticare uno [sport](#) dopo i 40 anni è un efficace sistema per **combattere l'invecchiamento** . Il rendimento sportivo è ottimale tra i 20 e i 30 ani, poi si riduce progressivamente con il **deterioramento dei sistemi** :

- cardiovascolare,
- respiratorio,
- muscolare,
- osteoarticolare.

Il **cuore**, come i muscoli, **perde il 20% della sua potenza** massima tra i **20 e i 40 anni** e in misura ancora maggiore in assenza di una regolare attività sportiva. Anche le articolazioni invecchiano, limitando l'ampiezza dei movimenti. **Dopo i 40 anni, lo [sport](#) non deve più essere inteso come agonismo** in senso stretto, ma piuttosto come un benefico esercizio all'aria aperta.

Continuare uno sport dopo i 40 anni

Il **certificato medico** annuale, obbligatorio per chi voglia iscriversi a un'associazione sportiva, può essere rilasciato dal proprio **medico curante** o presso un **centro medico- sportivo** . Dopo i 40 anni, è consigliato un **elettrocardiogramma ogni cinque anni**, o più spesso qualora il medico lo ritenga necessario. Lo sportivo allenato deve inoltre esercitare su se stesso una buona sorveglianza da solo: affanno, tempi di recupero troppo lunghi ... Ogni disturbo in condizioni di sforzo deve indurre a sospendere l'attività sportiva e a sottoporsi a una visita di controllo. Alcuni sintomi richiedono l'interruzione immediata dello sforzo e un pronto intervento medico, tra questi sintomi vi sono:

- un senso di costrizione al peto o un dolore toracico, un dolore al braccio o alla spalla sinistri, oppure alla mascella, sono spesso i primi segni di un [infarto](#) miocardico e comportano l'interruzione immediata dell'attività sportiva e un intervento medico urgente;
- un'alternanza di rossore e pallore della faccia, ronzii auricolari, disturbi della vista e vertigini sono sintomi di una difficoltà di adattamento allo sforzo da parte dell'apparato cardiovascolare.

Iniziare uno sport dopo i 40 anni

Iniziare uno sport dopo i 40 anni richiede molta prudenza. Senza un adeguato allenamento, l'attività

sportiva può rivelare punti deboli o postumi di precedenti malattie che nella vita di tutti i giorni non procurano alcun fastidio. Occorrerà in tal caso sottoporsi a un accurato **controllo medico** che dovrà includere:

- **l'apparato muscolare e osteoarticolare** : l'indebolimento di alcune articolazioni può essere una controindicazione alla pratica di alcuni sport;
- **l'apparato respiratorio** , le cui affezioni limitano la resistenza allo sforzo;
- **l'apparato cardiocircolatorio** , le cui lesioni possono essere aggravate dallo sforzo; leggere affezioni- rivelate da un elettrocardiogramma- o un'ipertensione al limite della norma richiedono esami più approfonditi (test per valutare il livello di sforzo tollerato senza rischi) effettuati da un cardiologo;
- **l'apparato urinario** : alcune affezioni urinarie (incontinenza) o genitali rendono sconsigliabile l'attività sportiva;
- **ogni altra parte dell'organismo** per la quale lo sportivo ha già subito una terapia.

Se gli esami risultano negativi, si può tranquillamente praticare un'attività sportiva. Se invece evidenziano anomalie, è meglio chiedere a uno specialista quali sono gli sport che si possono praticare e a quale livello. Dopo i 60 anni, si può svolgere un'attività agonistica soltanto sotto stretto controllo medico.

L' autocontrollo

Occorre che lo sportivo sappia esercitare su se stesso una **buona sorveglianza da solo** . Dovrà, in particolare, sapersi misurare il polso immediatamente dopo uno sforzo e nei minuti successivi. Dopo uno sforzo ben dosato, la **frequenza cardiaca** al minuto (misurata su 15 secondi e poi moltiplicata per 4) non deve superare 200 meno l'età (in anni). Ovvero, per un soggetto di **50 anni, 150 pulsazioni al minuto** ; il ritorno alla frequenza iniziale deve richiedere più di qualche minuto. I sintomi che impongono l'interruzione dello sforzo devono essere conosciuti e rispettati; è soprattutto tra i **40 e i 60 anni** che l'attività sportiva può provocare un **infarto**.

Alcuni consigli importanti per gli sportivi

Dopo i 40 anni, non praticare uno sport:

- senza una sorveglianza medica;
- senza un allenamento regolare e progressivo.

E' fondamentale:

- conoscere i propri limiti;
- rinunciare all'agonismo;
- non partecipare a competizioni sportive dopo i 60 anni.

Alcuni consigli per gli sportivi ultraquarantenni

Con l'arrivo degli " **anta**", età in cui il **metabolismo inizia a rallentare**, si ha la costanza di affrontare uno sforzo prolungato e poco vario come la corsa o la camminata a passo veloce e ritmato. Stimolano il metabolismo e fanno bruciare più velocemente i [grassi](#). Fanno lavorare tutta la muscolatura del piede, costringendo glutei, cosce e gambe a un lavoro maggiore. La corsa o la camminata veloce vanno evitate se si ha qualche **problema cardiaco** . Usare sempre il **cardiofrequenzimetro** ed evitare i suoli irregolari. Procedere per gradi alternando corsa e camminata. **Usare scarpe sportive, ammortizzate** , in modo da dare stabilità e aderenza al suolo. A **50 anni**, molto spesso, si scopre di soffrire di **osteoporosi**, il **nuoto** è l'ideale perché viene svolto in assenza di gravità. Infatti, nell'acqua, provocare traumi alle articolazioni è nullo e i muscoli si rinforzano, rendendo il corpo più giovane e sinuoso.

Nando Merisi