Sport e freddo: I consigli della SUVA

Lo sport fa bene anche in inverno, purché si è in buona salute. Le persone che soffrono di problemi cardiocircolatori, cardiopatie o asma devono invece adottare alcune precauzioni. È questo il consiglio della SUVA.

Facendo sport in inverno si inalano grandi quantità di aria che raffredda e secca la mucosa delle vie respiratorie. Chi gode di buona salute non ha di che preoccuparsi. Chi invece soffre di problemi cardiocircolatori, cardiopatie o asma, con temperature sotto lo zero dovrebbe rinunciare all'attività sportiva all'aperto oppure adottare le dovute precauzioni, consigliano gli esperti della SUVA.

Gli sport praticabili in inverno non sono solo lo sci, lo snowboard o il fondo; i mesi freddi si prestano bene anche a escursioni, passeggiate e jogging. In linea di massima in inverno sono da preferire gli sport di resistenza in cui lo sforzo resta costante, perché il respiro non è troppo accelerato. Per assicurarvi che il vostro programma di allenamento invernale abbia ricadute positive in termini di salute, tenete a mente questi consigli:

- respirate il più possibile attraverso il naso, in questo modo l'aria viene umidificata, riscaldata e filtrata;
- dedicatevi al cosiddetto allenamento intervallato e di velocità in primavera o in ambienti chiusi: con sforzi intensi si respira più aria fredda;
- vestitevi a strati; alle basse temperature è fondamentale indossare pantaloni lunghi e mantenere i piedi sempre caldi e asciutti;
- il 40 per cento del calore corporeo viene disperso attraverso la testa: indossate quindi un berretto al posto della fascia per la fronte;
- evitate sedute di allenamento eccessivamente lunghe: il corpo in inverno tende a raffreddarsi più rapidamente, anche se indossate un abbigliamento adatto;
- se volete evitare raffreddori, indossate abiti asciutti appena conclusa l'attività fisica.

Fonte: suva

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO