

RACCOMANDAZIONI DELLA FEDERAZIONE MEDICO SPORTIVA ITALIANA PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA' FISICA POST-COVID-19

www.fmsi.it

ABSTRACT

L'emergenza legata all'infezione da Coronavirus (Covid-19) ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva. Le raccomandazioni proposte hanno però comportato restrizioni negli spostamenti e per la pratica di attività fisica all'aperto, riducendo inevitabilmente la quantità di esercizio fisico svolto e aumentando la sedentarietà.

Tuttavia, le principali società scientifiche internazionali e la stessa Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS) sottolineano come una corretta quantità di attività fisica sia un elemento imprescindibile per il mantenimento di un buono stato di salute e la prevenzione di sviluppo di malattie croniche. Inoltre, studi di fisiologia dell'esercizio con brevi periodi di ridotta attività fisica o completo allettamento (vedasi ad esempio gli studi di *Bed-Rest* eseguiti per simulare le condizioni di ridotta gravità nello spazio) mostrano che l'inattività comporta profonde alterazioni strutturali e funzionali a livello di tutti gli organi, muscoli inclusi.

La **Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)**, Federazione medica del CONI fin dal 1929 e unica Società Scientifica accreditata dal Ministero della Salute per la Medicina dello Sport, vuole quindi scendere in campo per offrire una serie di indicazioni che possano contribuire all'attuazione di un corretto stile di vita da parte di tutta popolazione, incentivando, in particolare, la regolare attività fisica durante e dopo l'emergenza epidemiologica legata alla diffusione del Coronavirus ma tenendo ben presenti le misure di sicurezza che l'attuale situazione ci impone

In particolare, la FMSI propone nel presente documento raccomandazioni per la ideazione e lo svolgimento delle sessioni di esercizio fisico in termini di intensità, frequenza, volume e modalità di esercizio, applicando quanto già suggerito dalla stessa Federazione nelle recenti ***Linee Guida Italiane di Prescrizione dell'Attività Fisica per adulti sani*** (<https://www.fmsi.it/it/archivio/archivio-news/431-linee-guida-fmsi-per-la-prescrizione-dell'esercizio-fisico.html>). Il programma di ricondizionamento fisico proposto suggerisce di rispettare ripresa graduale dell'attività, partendo **da almeno 30-45 minuti ogni giorno fino ad un totale di 150-300 minuti settimana, in combinazione con esercizi di tonificazione muscolare e flessibilità**. L'intensità del lavoro deve variare secondo le condizioni fisiche individuali e dell'età, consigliando attività **d'intensità moderata** per la maggior parte della settimana, con una parte delle singole sedute svolta a intensità più alta. Se il periodo d'isolamento ha comportato un aumento di peso corporeo, sarà assolutamente raccomandato il ritorno al peso forma, abbinando alla ripresa dell'attività fisica anche un regime dietetico controllato, moderatamente ipocalorico e ricco di vitamine e con attenzione ad una appropriata idratazione. Inoltre, potrebbe essere utile **una valutazione presso un medico specialista in medicina dello sport** per un corretto inquadramento delle proprie condizioni di salute e delle effettive possibilità fisiche, soprattutto per quelle persone con fattori di rischio per malattie croniche o persone in età oltre i 50 anni. Per le persone che sono state affette da coronavirus, dopo il benessere dell'infettivologo, ma prima della ripresa dell'attività, è certamente consigliabile una valutazione da parte dello specialista.

Il periodo di *lockdown* ha sicuramente messo a dura prova la nostra tenuta psicofisica e per molti ha rappresentato un problema di efficienza funzionale del nostro organismo. La Federazione Medico Sportiva Italiana si augura che queste raccomandazioni possano accompagnare i cittadini a un percorso di riadattamento virtuoso ai corretti stili di vita, contribuendo così alla prevenzione delle malattie.