

STILE DI VITA

ATTIVITÀ FISICA D'INVERNO



Quando la colonnina di mercurio scende, molte persone mettono via le scarpe da ginnastica e abbandonano il loro programma di attività fisica all'aperto. Ma questo è un peccato: le temperature basse non sono assolutamente un ostacolo all'esercizio fisico fuori dalle quattro mura. Anzi, in qualche caso, temperature esterne intorno ai 10 gradi o più basse facilitano il movimento. Alcune persone pensano che sia addirittura meglio allenarsi con le basse temperature che con quelle alte. Infatti, quando ci si muove si produce calore e quindi non c'è motivo di rinunciare all'attività fisica quando fa freddo.

I benefici dell'attività fisica in inverno

L'Organizzazione mondiale della sanità indica agli adulti in buona salute di raggiungere un minimo di 150 minuti settimanali di attività fisica a livello moderato o 75 minuti a livello vigoroso. Molti ritengono quest'obiettivo basso ma il consiglio si basa su tanti studi scientifici che mostrano gli innumerevoli [benefici dell'attività motoria](#) regolare che oltre ad aiutare a mantenere il peso sotto controllo aiuta a prevenire anche lo sviluppo di malattie e condizioni sempre più diffuse, come le cardiovascolari, il diabete, l'obesità e alcuni tumori.

In inverno ci sono però almeno due motivi in più per fare attività motoria.

- Prima di tutto, d'inverno, con l'accorciarsi delle giornate e la diminuzione della luce solare, aumentano i sintomi dovuti ai disturbi dell'umore, come per alcune forme di depressione, e fare attività fisica si sa, migliora l'umore.
- Un secondo fattore spinge a mantenere buoni livelli di attività fisica quando fa freddo, in quanto l'attività fisica rafforza il sistema immunitario e quindi aiuta a combattere i [malanni di stagione](#) come i raffreddori e l'influenza.

La cautela necessaria

Le persone in buona salute non hanno particolari problemi ad allenarsi all'aperto con temperature anche molto basse, purché seguano alcune indicazioni su vestiario e preparazione. Anche i bambini possono correre, giocare

e muoversi all'aperto con il freddo, però bisogna ricordare che, a causa della loro conformazione fisica, tendono a disperdere più velocemente il calore corporeo rispetto agli adulti e a raffreddarsi più facilmente. Bisogna quindi controllare che non stiano all'aperto troppo a lungo.

Le persone che hanno qualche malattia, come un problema cardiovascolare, devono invece consultare prima il proprio medico, per valutare l'intensità dell'attività fisica da praticare con il tempo freddo.

In generale, lo sport comporta uno sforzo per il corpo e così pure il freddo. Quando si mescolano, non si deve esagerare, se si vuole trarre benefici dall'attività svolta.

Gelo, pioggia, vento, buio

Per le attività all'aperto, dalla semplice camminata all'escursione in bicicletta, si dovrebbero sempre consultare prima le previsioni del tempo. Infatti, è vero che il freddo non impedisce di fare attività fisica all'aperto ma ci sono tuttavia alcune condizioni meteo a cui occorre prestare attenzione per evitare infortuni:

- È sconsigliabile fare attività fisica quando il terreno è ghiacciato, il rischio di scivolare non deve essere sottovalutato, si rischia di contrarre fratture che costringerebbero a rimanere inattivi anche per settimane.

Anche la pioggia e il vento rendono problematica l'attività outdoor, e per almeno tre motivi.

- Quando sono bagnate, molte superfici diventano scivolose, presentando problemi simili al ghiaccio.
- Gli abiti bagnati rendono difficile mantenere una temperatura corporea adeguata.
- La presenza di vento forte associato alle temperature basse può diventare un problema. Infatti, il vento penetra nei tessuti e sottrae calore al corpo, facendo sentire molto più freddo rispetto ai giorni con le stesse basse temperature ma senza vento.

Infine, bisogna ricordare che d'inverno fa buio presto e l'oscurità può rappresentare un pericolo sulle strade, in campagna come in città.

Il punto da ricordare è giudicare le condizioni meteorologiche esterne: se fa troppo freddo, piove, nevica o se è già buio, è meglio rinunciare e allenarsi al coperto.

Abbigliamento adeguato

Uno degli aspetti più rilevanti dell'attività fisica all'aperto è come vestirsi. Se ci si copre molto si rischia di sudare troppo, rimanere con i vestiti umidi e sentire freddo. Se ci si veste troppo leggeri, si sente freddo subito. Va sfatata la credenza che sudare faccia dimagrire, quello che fa dimagrire è l'attività fisica e il [bilancio energetico](#), inutile, anzi dannoso, coprirsi con abbigliamento non traspirante o teli di plastica. Il peso che si perde sudando durante l'allenamento è solo acqua che verrà reintegrata da bevande e alimenti, inoltre sudare troppo affatica il cuore. La soluzione è vestirsi a strati, o "a cipolla". Dopo qualche minuto di attività leggera, il corpo comincia a produrre calore e alcuni indumenti risultano superflui. A questo punto si toglieranno gli strati più esterni. Quando si è terminata l'attività, ci si riveste. La quantità (il peso) dell'abbigliamento da indossare dipende anche dalla corporatura, in generale le persone più snelle tendono a sentire freddo più velocemente delle persone sovrappeso. Il tessuto del vestiario contribuisce al mantenimento della temperatura, i tre strati dovrebbero essere:

- **Il primo strato**, quello a contatto con la pelle, deve essere traspirante per poter allontanare velocemente l'umidità dal corpo. In questo caso i materiali come la microfibra sono una buona scelta. È invece da evitare assolutamente il cotone, perché questo tessuto rimane bagnato a lungo e quindi continua a sottrarre calore al corpo.
- **Il secondo strato** può essere rappresentato da un pile oppure da lana; la pesantezza del secondo strato dipende dalla temperatura esterna e dal tipo di attività svolta. Più l'attività svolta è intensa, meno pesante sarà il secondo strato.
- **Il terzo strato**, quello esterno, è rappresentato da una giacca a vento, impermeabile e traspirante. Per quanto il tessuto sia traspirante però la giacca non facilita la circolazione dell'aria, meglio quindi indossare giacche con alcune prese d'aria e/o regolare l'apertura e la chiusura.

Gli indumenti troppo stretti, che potrebbero ostacolare la circolazione del sangue, non sono adatti e vanno scartati.

Mani, piedi e testa

Mani e piedi tendono a raffreddarsi subito. Per i piedi si consiglia l'uso delle calze termiche, eventualmente scegliendo delle scarpe di misura maggiore di quella usuale. Per le mani è opportuno l'uso di un paio di guanti, meglio evitare quelli di lana che lasciano passare troppa aria. Nei periodi di grande freddo un berretto può essere molto utile non solo per proteggere la fronte e le orecchie, uno dei punti vulnerabili del corpo, ma anche perché gran parte del calore corporeo viene disperso attraverso la testa.

Errori da evitare

L'abbigliamento è importante e, consigli a parte, è l'esperienza personale che deve guidare nella scelta dei vestiti, l'importante è non avere freddo e non sudare troppo.

- L'errore più frequente tra le persone che fanno attività fisica all'aperto è vestirsi in modo troppo pesante. In questo caso si rischia di sudare in quantità, rimanere con i vestiti umidi e sentire freddo.
- Anche le fasi di riscaldamento e stretching devono essere curate: in particolare, quando fa freddo, il riscaldamento deve essere graduale e prolungato, perché con il freddo è più facile avere problemi muscolari. Lo stretching o esercizi di defaticamento alla fine dell'attività dovrebbero essere svolti in casa o in un ambiente caldo, non all'aperto e al freddo.
- Se si pratica sport intenso che prevede momenti di alta intensità misti a periodi di recupero, si deve fare attenzione a non sudare troppo, perché nei momenti di recupero si potrebbe sentire freddo.

Idratarsi, come in estate

Anche se l'inverno non viene spesso collegato all'idea di una bibita fresca, anche con il freddo è necessario idratarsi bene per non [perdere minerali](#). Anzi, il minore stimolo a bere rispetto all'estate è un ulteriore buon motivo per fare attenzione a questo aspetto. Bisogna idratarsi prima, durante e dopo l'esercizio fisico. L'acqua disseta, senza riempire di zuccheri e calorie inutili, ed è da preferire alle bevande energetiche.

Inverno, attività fisica o sport mal si conciliano con il consumo di alcool, che è da evitare del tutto. L'alcool infatti, a dispetto di quanto spesso si crede, influisce negativamente sul metabolismo, riscalda per un tempo molto breve e dopo si sente ancora più freddo di prima. Soprattutto, quando si pratica uno sport che necessita di riflessi pronti come gli sport sulla neve, l'alcool diventa pericoloso, poiché compromette la lucidità. I cicchetti, se proprio li si vuole consumare, sono riservati alla fine della giornata, quando si è sicuri nel rifugio. Vanno invece, sempre e comunque, ricordate le regole della corretta alimentazione nello sport a cui questo sito dedica un intero [manuale](#).

Attenti al sole

In inverno, nelle giornate limpide, il sole può essere forte e l'indice dei raggi UV alto e pericoloso per la salute degli occhi, è buona norma portare sempre con sé un paio di occhiali da sole per proteggere gli occhi. È anche utile proteggere la pelle del viso con una crema solare in particolare se ci si trova in montagna.

In conclusione, il clima rigido non è in sé un ostacolo allo svolgimento di attività fisica all'aperto. Le fredde giornate invernali possono permettere molto divertimento all'aria aperta, se si è vestiti in modo adeguato e fisicamente preparati.