

STILE DI VITA

## IN ACQUA SI TROVANO BELLEZZA E SALUTE



Le piscine e i centri termali, sempre più diffusi nelle nostre città, si aggiungono ai soggiorni al mare per offrirvi tante occasioni di praticare attività fisica in acqua. Molte di queste attività non prevedono particolari controindicazioni, sono semplici, leggere e apportano una serie di benefici alla salute.

### Attività fisica in acqua

Nuotare è uno sport auspicabile per molti, in particolare in età evolutiva, ma richiede tecnica e allenamento. L'attività fisica in acqua è invece più semplice, è molto piacevole, non comporta il saper nuotare e dà particolari vantaggi rispetto all'attività che si svolge a terra. Infatti, se è vero che la ginnastica e le attività a terra che contrastano la forza di gravità consentono di guadagnare salute in tutti i sensi e sono pertanto fondamentali, è anche vero che praticare attività fisica in acqua produce molti benefici e non presenta particolari controindicazioni. **Può essere praticata da tutti, salvo diversa prescrizione medica**, è particolarmente indicata per chi soffre di problemi alla colonna vertebrale e alle articolazioni, per chi è obeso o sovrappeso, per chi ha problemi vascolari ed è consigliata anche alle [donne in gravidanza](#). In generale è adatta a tutti coloro che desiderano trarre beneficio dal movimento allontanando il più possibile il rischio di [infortuni e dolori muscolari](#). Infatti, l'attività in acqua da un lato annulla la gravità alleggerendo il peso corporeo, dall'altro "attutisce" i colpi, il che permette di non causare danni al sistema muscoloscheletrico e alle articolazioni. Come tutte le attività che aumentano il battito cardiaco, anche muoversi in acqua o nuotare, migliora l'apparato cardiovascolare.

### L'acquagym, forma fisica e salute senza troppe difficoltà

L'acquagym, detta anche ginnastica in acqua o acqua fitness, è una valida forma di attività fisica da fare in piscina ma anche al mare, da soli o in gruppo, e a qualsiasi età, con un possibile ma non indispensabile uso di attrezzature specifiche e di musica. È un'attività completa, dal carattere non solo sportivo, ma anche **ricreativo, sociale, estetico, terapeutico e riabilitativo**, in grado di alleviare lo stress, divertire, migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare. Essa apporta un consumo calorico pari a circa 4-5 Kcal al minuto, in base al peso della persona e all'intensità dell'esercizio, rappresentando quindi anche un attimo alleato di chi vuole mantenersi in forma.

Ormai diffusissima nelle sue tante varianti (dall'hydro-gag all'acqua zumba), il vero attrezzo di questo tipo di attività è **l'acqua**, che **esercita una resistenza circa 12 volte maggiore rispetto all'aria**, obbligando i muscoli a "lottare" contro il suo attrito anche quando devono tornare nella posizione di riposo. Di norma, il livello dell'acqua per praticare acquagym è di circa 1,20 cm, livello che tuttavia può variare in base all'altezza della persona: in generale, a circa un metro e venti da terra, con l'ausilio di attrezzature galleggianti, è possibile svolgere molti esercizi in completa assenza di gravità, che a terra non sarebbero possibili, andando a far lavorare muscoli normalmente non esercitati.

### I benefici dell'attività fisica in acqua

Che sia acquagym o altra forma di attività, compreso camminare in acqua, se praticata con continuità e regolarità, ad esempio 40-50 minuti o più (a seconda delle proprie possibilità fisiche) 2-3 volte a settimana, può apportare diversi benefici, soprattutto a vantaggio dei sistemi cardiovascolare e scheletrico. In linea generale, l'attività fisica in acqua aiuta a :

- **Migliorare la circolazione sanguigna.**
- **Tonificare la muscolatura e i tessuti.**
- **Promuovere il dimagrimento.**
- **Migliorare l'apparato respiratorio.**

- **Ridurre inestetismi cutanei, come la cellulite .**
- **Alleviare stress e migliorare l'umore.**

### Camminare in acqua combatte problemi circolatori e inestetismi

Camminare in acqua favorisce la circolazione e aiuta a contrastare i **disturbi venosi degli arti inferiori** i come senso di pesantezza, gonfiori e formicolii, ma anche inestetismi dovuti a capillari visibili, che spesso sono solo gli effetti più evidenti di una circolazione sanguigna non ottimale, ma che se trascurati possono sfociare in malattie ben più gravi come l'insufficienza venosa. L'inetetismo della cellulite, che può diventare una vera e propria malattia, è dovuto a vari fattori, tra cui anche la cattiva circolazione. Migliorare la circolazione periferica è alla base della terapia anticellulite e il movimento in acqua può fare molto.

### Nei centri termali, ma anche al mare

Per alleviare o prevenire problemi circolatori esistono dei percorsi che è possibile effettuare alle terme, al mare negli stabilimenti talassoterapici e in città nelle SPA o centri benessere. Tra i più noti ci sono i **camminamenti vascolari a temperatura alternata** , che consistono in camminate di circa 20-30 minuti all'interno di vasche diverse, in cui la temperatura passa dai 20-22° gradi ai 30-32° circa. La variazione di temperatura dovuta al passaggio da una vasca all'altra costringe i capillari a dilatarsi e poi a restringersi, esercizio che aiuta a mantenerli attivi ed elastici. In alcuni stabilimenti termali è la stessa acqua termale contenuta nelle vasche, l'acqua sulfurea o salsobromiodica, ad esercitare un effetto antinfiammatorio e a favorire la circolazione venosa. Alcuni camminamenti a temperatura costante sono dotati di flussi di acqua "idromassaggi" dove la pressione e l'azione "ondulatoria" dell'acqua aumenta l'effetto benefico sulla circolazione venosa e in alcuni casi può anche favorire il drenaggio di liquidi alleviando appunto inestetismi come la cellulite. In caso d'insufficienza venosa o problemi circolatori agli arti inferiori, la medicina termale consiglia di effettuare questi percorsi per **una dozzina di giorni senza interruzioni, almeno una volta all'anno.**

### L'acqua di mare

Chi non avesse modo di recarsi presso centri termali o benessere, può sfruttare i vantaggi delle vacanze al mare e camminare in acqua ogni giorno, anche più volte al giorno. Scegliete la mattina, **quando l'acqua è più fresca, o addirittura quando il mare è leggermente mosso** , in quanto l'azione delle onde potrà esercitare un naturale **massaggio benefico** (oltre a quello prodotto dallo spostamento dell'acqua per effetto del movimento). Iniziate a camminare per 5 minuti con l'acqua ai polpacci per prendere confidenza, poi fate in modo che l'acqua vi arrivi all'incirca alla vita (80 cm circa di profondità). Camminare continuamente non meno di 30-40 minuti e anche di più in base al vostro stato di salute e allenamento. La camminata al mare ha molti vantaggi simili a quella delle terme (circolazione, inestetismi ecc.) e sotto l'effetto benefico del sole potrete anche **produrre vitamina D!**

### Il nuoto, uno sport dai tanti vantaggi

Tutti sanno che **nuotare favorisce la salute, la perdita del peso, la longevità e il benessere fisico e psicologico** . Praticare il nuoto con costanza, come 30 minuti o più almeno 2-3 volte a settimana, permette di tonificare la massa magra e di ridurre quella grassa, il che aiuta a guadagnare un corpo armonico, tonico e snello. Dal punto di vista salutare il tipo di esercizio eseguito ( **aerobico** ) induce notevoli effetti benefici sul sistema cardio-respiratorio, e aiuta pertanto a prevenire diverse problematiche o patologie quali **diabete** , ictus, obesità , pressione alta , **colesterolo alto** , ecc.

Il nuoto aiuta a bruciare grassi e calorie (da 8 a 11 calorie all'ora per ogni chilo di peso corporeo) in base allo stile che si pratica (delfino, dorso, rana, stile libero) e alla velocità del movimento. La tabella sottostante indica le calorie bruciate in 60 minuti di nuoto continuo da una donna di 50 kg e da un uomo di 70 Kg, nei diversi stili.

	Donna 50 kg	Uomo 70 kg
<b>Dorso</b>	528 kcal	739 kcal
<b>Rana</b>	508 kcal	711 kcal
<b>Stile libero veloce</b>	488 kcal	684 kcal
<b>Stile libero lento</b>	403 kcal	564 kcal

### È lo sport che fa per te?

Il nuoto è uno sport aperto a tutte le persone di **buone salute e con una sufficiente conoscenza di almeno uno stile di nuoto** , ma richiede precisione ed è meglio se si pratica sotto la guida di un istruttore; infatti anche nuotando si possono avere posture che a lungo andare possono provocare problemi alla colonna vertebrale in particolare nel tratto cervicale. Il nuoto è indicato anche per gli anziani o per chiunque sia affetto da patologie non severe dell'apparato muscolo-scheletrico, chi però soffre di **osteoporosi** deve tenere presente che dovrà praticare anche attività fisica a terra (resistenza alla gravità) per favorire maggiormente la circolazione del sangue verso le ossa e favorire l'assorbimento del calcio. Se si decide di intraprendere il nuoto come sport, specie dopo un lungo periodo di sedentarietà, è importante sottoporsi a una visita medica e affidarsi, come detto, ad un istruttore qualificato. **Non bisogna inoltre dimenticare la prudenza:** occorre nuotare sempre in presenza di un bagnino qualificato anche in piscina ed evitate di essere soli. Al mare o in altre acque libere (laghi, fiumi ecc.) è consigliato non avventurarsi in acque profonde a meno che non si abbia la necessaria esperienza e sempre e comunque con tutte le precauzioni del caso e mai da soli.