

COME RIMETTERSI IN FORMA A 50 ANNI

Scritto da Nicola Fracci
Venerdì 26 Aprile 2019 00:00

Rimettersi in moto a cinquant'anni? Non solo è possibile, ma anche auspicabile! Non foss'altro perché una corretta attività aerobica riduce i fattori di rischio correlati alle patologie cardiocircolatorie e metaboliche (leggi: controllo glicemico) agendo inoltre sul nostro umore, che ne trarrà senz'altro giovamento. Certo, qualche accorgimento preliminare non è sbagliato. Cosa fare? La prima cosa è un test cardiologico di idoneità alla pratica sportiva o agonistica che sia, facilmente eseguibile in qualsiasi centro di medicina sportiva. Per le donne è inoltre indicato uno screening ematico. Secondo step è anche un controllo ortopedico. Attenzione inoltre al peso, uno dei maggiori fattori di rischio, spesso il motivo per cui le persone non provano neanche a rimettersi in gioco: in questo caso il consiglio è quello di ridurre il più possibile il sovrappeso se si ha intenzione di affrontare uno sport impegnativo, seguendo un corretto comportamento alimentare nonché un training specifico sotto la guida di istruttori esperti.