



Sport e movimento

Spesso, durante il decorso della sclerosi multipla, le persone con SM sperimentano limitazioni della mobilità. Nonostante ciò, sentono comunque il bisogno di continuare per quanto possibile a muoversi e di praticare sport. Le attività sportive sono divertenti, migliorano la qualità della vita e contribuiscono alla salute fisica e mentale. Le persone con sclerosi multipla hanno varie possibilità per continuare a vivere la sfera sportiva e mantenersi adeguatamente in movimento.

I punti più importanti in sintesi

- Nell'ambito della sclerosi multipla, lo sport contribuisce alla salute fisica e mentale.
- Modulate l'allenamento in base alla vostra personale forma fisica e allo stato della malattia.
- Durante un attacco di SM, è opportuno evitare l'attività fisica.
- L'allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT) può avere un effetto positivo sulle persone con SM.

Il corpo umano è un apparato motorio che si rafforza muovendosi regolarmente. Se si ferma, perde resilienza, tensione, coordinazione, forza e resistenza, con conseguenze che gravano anche sul sistema nervoso centrale e, quindi, sul cervello. La mancanza costante di movimento può causare limitazioni a livello cognitivo o psichico e provocare, ad esempio, difficoltà di concentrazione o disturbi depressivi.

Per le persone con sclerosi multipla (SM), la mobilità è una questione importante. A seconda dei sintomi, i movimenti possono essere compromessi in modo più o meno marcato, sintomi limitati a volte a una piccola parte del corpo, altre anche a zone più estese. Alcune limitazioni scompaiono dopo un attacco, altre permangono.

Le limitazioni nei movimenti spesso comportano ulteriori complicazioni che, a loro volta, determinano l'insorgere di nuovi disturbi. A volte tutto ciò innesca un vero e proprio circolo vizioso.

La possibilità di muoversi ci rende agili e ci permette di mantenere il contatto con il mondo esterno. Se questa capacità è limitata, il margine di movimento si riduce. Se vengono a mancare le attività sportive con persone che vivono la stessa situazione, si perdono anche i contatti sociali.

Cosa succede al corpo quando si pratica sport?

Quando la muscolatura si muove, vengono rilasciati determinati neurotrasmettitori appartenenti alla famiglia delle citochine, che regolano lo sviluppo e la crescita delle cellule del nostro



organismo. Il sistema immunitario è influenzato da citochine di vario tipo: alcuni di questi neurotrasmettitori svolgono un'azione antinfiammatoria, altri incentivano l'infiammazione. L'equilibrio tra questi effetti è molto importante per la salute ed è influenzato positivamente da una regolare attività sportiva: la stimolazione dei fattori antinfiammatori può avere un effetto benefico sul decorso della malattia nelle persone con SM.

Durante la pratica sportiva, l'irrorazione sanguigna del cervello viene migliorata fino al 30% e vengono rilasciati altri neurotrasmettitori responsabili della ricostituzione, della riparazione e della rigenerazione delle cellule nervose. Questo significa che le informazioni possono essere elaborate più rapidamente, si sperimenta generalmente un maggiore livello di attenzione e la memoria migliora.

Gli effetti dello sport

Per le persone con SM vale lo stesso principio generale che si applica a tutti: lo sport e il movimento sono salutari. Lo sport svolge un'azione preventiva e antidepressiva, migliora l'umore, riduce il rischio di tumori e stabilizza il sistema immunitario.

Diversi studi dimostrano che attività sportive regolari rafforzano le funzioni fisiche, cognitive e psichiche delle persone con SM e rallentano la progressione della SM. Inoltre, permettono di preservare i contatti sociali e favoriscono il benessere emotivo e sociale, migliorando così la qualità della vita. Nel caso della SM, lo sport aiuta a migliorare o a mantenere più a lungo la forma fisica e le funzioni dell'organismo. Anche la gestione dei sintomi, come la fatigue, diventa più semplice. È stato addirittura osservato che i trattamenti farmacologici sono più efficaci grazie all'attività sportiva.

I risultati della ricerca attuale mostrano inoltre che l'allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT) riduce notevolmente la concentrazione di determinati valori infiammatori e di altre specifiche sostanze nel sangue. Questi effetti rallenta-

no la distruzione della guaina mielinica (mielina) delle vie nervose e influiscono positivamente sul decorso della SM. Inoltre, hanno un impatto positivo sulla fatigue.

La motivazione che ci spinge a praticare sport

La propensione e la frequenza di movimento variano da persona a persona. Sul grado di movimento incidono fattori quali l'età o le limitazioni legate alla SM. Vi sono altresì anche altri fattori su cui possiamo intervenire: l'approccio personale allo sport, la motivazione e le aspettative positive o negative ad esso legate.

Chi non si è mai trovato a fare buoni propositi? «Praticherò regolarmente sport!» oppure «Mi atterrò al programma di allenamento della fisioterapia!». Peccato che la vita quotidiana sia costellata di ostacoli. Mancano il tempo, l'energia o la motivazione. Per mantenere i buoni propositi, è necessario cambiare abitudini. È un processo lungo e spesso faticoso. Una rapida ricaduta nei vecchi modelli di comportamento è normale, a patto che non porti a un definitivo abbandono dello sport. Cercate di capire nella vostra situazione personale che cosa intralcia il vostro cammino.

Ponetevi le seguenti domande:

- Posso eliminare o aggirare gli ostacoli?
- Chi mi può sostenere nel mio proposito?
- Esistono alternative migliori allo sport che pratico attualmente?
- Quale disciplina sportiva mi divertiva in passato, e perché?
- Prediligo uno sport individuale o preferisco praticare sport in coppia o in squadra?
- Desidero coniugare lo sport al contatto con la natura o preferisco l'attività indoor?
- Ci sono elementi naturali che mi attirano (ad es. l'acqua o il vento)?
- Che cosa voglio allenare, la resistenza, la forza, la coordinazione, la concentrazione o la mobilità?
- Quali obiettivi voglio raggiungere in generale?

A cosa bisogna prestare attenzione quando si pratica sport?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda alle persone con SM di praticare da due ore e mezza a cinque ore e mezza di attività fisica moderata alla settimana.

Non importa che tipo di attività fisica svolgete, l'importante è che vi divertiate. Nella quotidianità, quindi, più si è attivi e meglio è. Soprattutto le attività fisiche e sportive svolte regolarmente contribuiscono a rallentare la progressione della SM.



Nella scelta delle attività più adeguate è importante tenere conto della condizione fisica, delle proprie capacità di rendimento e del grado d'invalidità attuale. La tipologia e la durata dell'attività sportiva dipendono dalle limitazioni individuali. Adeguate l'allenamento anche alla vostra routine quotidiana. Praticate sport per 20-30 minuti ogni giorno o comunque più volte alla settimana (la durata dell'allenamento dipende dall'intensità). Aggiungete all'allenamento mezz'ora di esercizi di potenziamento muscolare alla settimana. Questo binomio è diventato una componente importante nell'ambito dei programmi di allenamento per le persone con SM. Se non siete allenati e volete riprendere a fare sport, iniziate lentamente per poi aumentare le sessioni di allenamento da una a due o tre volte alla settimana. Cercate inoltre di staccare dalle consuete attività quotidiane: impostate ad esempio un cronometro e provate a correre o a pedalare più rapidamente per un minuto, oppure cambiate il vostro percorso a piedi o in bicicletta.

Ponetevi obiettivi realistici e gioite del raggiungimento di ogni traguardo.

Un programma sportivo equilibrato per persone con SM comprende un allenamento di resistenza combinato a esercizi di forza, mobilità e coordinazione.

HIIT – fa per voi?

L'allenamento a intervalli è una tecnica sportiva in cui si alternano fasi ad alta e a bassa intensità. L'HIIT spinge il corpo al limite per poi ridurre l'intensità e riportarlo a una condizione di rilassamento. La cyclette è particolarmente adatta allo scopo, perché può essere regolata individualmente e dosata correttamente.

L'HIIT prevede di solito una sequenza di cinque intervalli di un minuto ciascuno. Pedalate quindi 5 volte x 1 minuto il più velocemente possibile e, tra gli intervalli, aspettate che il battito cardiaco rallenti di nuovo (circa 1 minuto e mezzo, a seconda della costituzione) prima di iniziare l'intervallo successivo.

Prima di iniziare l'HIIT è importante chiarire in linea di massima che non vi siano controindicazioni dal punto di vista medico. Fate prima testare i vostri limiti di carico da un fisioterapista o da un terapeuta sportivo. Con i risultati del test potrete controllare così l'intensità dell'allenamento monitorando il battito cardiaco.

L'HIIT è adatto a tutti coloro che riescono a mantenersi con sicurezza e stabilità sull'attrezzo da allenamento e che si possono ritenere in buona forma fisica. Gli studi sull'HIIT mostrano che le persone con una bassa frequenza cardiaca, di mezza età (sopra i 40 anni) e con un'elevata perdita delle funzioni fisiche (EDSS superiore a 4.5) reagiscono particolarmente bene all'HIIT.

Uno sforzo adeguato

Scegliete un allenamento aerobico, ossia «che richiede ossigenazione»: l'intensità dello sforzo

comporta che l'energia necessaria venga fornita solo dall'ossigeno. Ciò avviene quando si raggiunge il 60-70% della capacità massima individuale.

Per le persone con SM che non presentano limitazioni o presentano limitazioni in misura lieve, il programma di allenamento non differisce molto da quello di una persona sana. Tuttavia, è opportuno limitare gli sport agonistici e gli sforzi particolarmente intensi o di lunga durata. In caso di limitazioni nei movimenti più incisive, occorre adeguare in modo specifico le attività sportive. Discutete le vostre esigenze con il fisioterapista specializzato in SM.

Niente sport durante gli attacchi

Durante un attacco, è opportuno escludere o ridurre l'attività sportiva, a seconda della propria forma fisica. Se volete riprendere a praticare sport dopo un attacco, concordate con la neurologa o il neurologo il momento in cui ricominciare e il livello di intensità degli esercizi.

Raffreddamento

Sono diverse le misure che è possibile adottare per evitare che lo sport provochi un surriscaldamento del corpo:

- Scegliete l'abbigliamento giusto e indossate biancheria traspirante.
- Bevete prima, durante e dopo lo sport.
- Inumidite la pelle di tanto in tanto.
- Verificate che la palestra abbia una buona ventilazione.
- Rinfrescatevi sotto la doccia.
- Evitate di praticare sport a temperature elevate.

Stretching finale

Lo stretching al termine dell'attività sportiva previene le contratture e può aiutare a mantenere la mobilità per chi soffre di spasticità. Svolgete gli esercizi di stretching con cautela e attenzione, mantenendo la posizione per almeno 30 secondi.

In caso di spasticità, è indispensabile la supervisione tecnica di un fisioterapista specializzato in SM.

Idee per attività sportive

Ecco alcuni esempi di discipline sportive che potrebbero animare la vostra voglia di movimento:

■ Resistenza

Ciclismo, jogging, nordic walking, nuoto, escursionismo, cyclette, canottaggio, sci di fondo, corsa di orientamento

■ Forza

Attrezzi per il potenziamento muscolare in palestra, arrampicata, aquafit

■ Mobilità

Ping-pong, tennis, sci, arrampicata, corsa di orientamento

■ Coordinazione

Equitazione, sci di fondo, danza, windsurf

■ Tensione e distensione

Yoga, Feldenkrais, Tai Chi, judo, tiro con l'arco

Praticare sport nonostante la disabilità

Anche se le persone con SM vivono grosse limitazioni dovute alla disabilità, devono poter praticare sport e fare movimento. Richiedete supporto, chiarite le vostre esigenze personali o fatevi consigliare da un terapeuta sportivo.

Sono numerosi i mezzi ausiliari e le organizzazioni che permettono alle persone con limitazioni di praticare una disciplina sportiva e che organizzano settimane di attività. Inoltre, esistono diverse società sportive specializzate in Svizzera (ad es. per sport su sedia a rotelle) e una vasta selezione di attrezzature sportive.

Queste organizzazioni professionali offrono un'ampia gamma di discipline sportive per persone con disabilità e sono specializzate in consulenza:

- PluSport: www.plusport.ch
- Procap: www.procap.ch

Praticare sport in compagnia

La Società svizzera sclerosi multipla offre attività sportive e per il movimento mirate per le persone con SM. Vivete momenti dedicati allo sport e al movimento e conoscete altre persone con SM con interessi e capacità simili ai vostri.

Informazioni dettagliate sono disponibili sul sito www.sclerosi-multipla.ch



Infoline SM

091 922 61 10

Lunedì – giovedì,
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)



Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno

Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10

info@sclerosi-multipla.ch



La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!