

Il docente di Attività motoria: allenarsi batte lo stress

► CHIETI

La mancanza di attività fisica provoca stress e mette a rischio la salute di muscoli e ossa. Per questo è importante muoversi anche se l'emergenza coronavirus obbliga restare in casa: almeno 150 minuti di allenamento divisi in tre volte a settimana. Lo afferma **Maurizio Bertollo**, docente di Attività motoria all'università d'Annunzio, specializzato in Psicologia dello sport.

L'attività fisica è un antidipressivo naturale: «È dimostrato che l'attività fisica produce grossi benefici sul piano mentale e dell'equilibrio psichico», spiega Bertollo, «dunque il rischio concreto è che una volta finita questa situazione di emergenza dovremo pagare troppi psicologi e psichiatri. Sul piano fisico gli effetti dell'inattività si riverberano innanzitutto sul piano muscolare, ad esempio con problemi di sarcopenia, ovvero perdita della massa e della forza muscolare, con ricadute anche a livello di funzionalità ossea, soprattutto per gli anziani e le donne in menopausa, che sono già alle prese con problematiche di questo tipo». Ma la vita troppo sedentaria di questi giorni può provocare anche altri rischi: «Altre ricadute si hanno a livello di coordinazione, in particolare rispetto alla flessibilità a livello osteo-muscolare», continua il docente, «perché anche gli esercizi di stretching che si potreb-

bero fare a casa, in queste condizioni si è meno invogliati a farli». Bertollo osserva come i problemi derivino dal fatto che «non si raggiungo i livelli minimi consigliati dalle linee guida dell'Oms e dall'American College of Sport Medicine, che per mantenere un buon livello di salute prescrivono lo svolgimento di attività fisica almeno tre volte alla settimana, per 150 minuti complessivi, con un'intensità tra moderata e vigorosa, ovvero

svolgendo lavori che vadano oltre i 140 battiti per minuto parlando in termini di frequenza cardiaca. Per i bambini», rimarca Bertollo, «queste attività dovrebbero essere addirittura di 5 volte alla settimana». Per il docente, «bisognerebbe sforzarsi di fare un minimo di attività, seguendo le linee guida, assolutamente valide e interessanti, e suddivise per fasce di età, pubblicate sul sito del ministero della Salute».



Maurizio Bertollo

IL NUOVO SERVIZIO

In partenza le cure a domicilio

Un gruppo di medici e infermieri pronto ad assistere i pazienti a casa

► CHIETI

Medici e infermieri pronti a curare i pazienti contagiati da coronavirus nelle loro case. La Asl ha attivato le prime tre Unità speciali di continuità assistenziale (Usca) per la cura a domicilio dei pazienti affetti da Covid-19 che non hanno bisogno di essere ricoverati in ospedale. Sono tre le sedi finora individuate, una per ciascuna area distrettuale: per quella di Chieti nei locali del distretto sanitario di Orsogna, per l'area di Lanciano nell'ex sede della guardia medica a San Vi-

to Chietino e per Vasto nella medicina turistica a San Salvo Marina. L'organico iniziale è di 15 medici di continuità assistenziale, destinato a essere incrementato, con l'affiancamento di professionisti infermieri.

Subito dopo partiranno anche le altre quattro Usca con sede a Chieti, Francavilla al Mare, Atessa e Gissi. Il servizio, operativo dalla prossima settimana, sarà garantito tutti i giorni, dalle ore 8 alle 20. È già cominciata la formazione dei medici ed è in corso la dotazione di strumenti e attrezzature.



Il corso per le Usca