

Sci e prevenzione d'inverno

L'arrivo della stagione invernale comporta, per circa 2 milioni e mezzo di italiani, l'inizio della stagione sciistica. Sciare è un piacere, ma talvolta il rischio di cadute e di conseguenti fratture incombe, così come quello di infortuni muscolari o articolari, soprattutto all'apertura degli impianti di risalita e all'inizio della stagione sulla neve.

E contrariamente a quello che si potrebbe immaginare, **gli incidenti più gravi capitano proprio agli sciatori più bravi ed esperti.**

Nel corso degli ultimi anni si sono effettuate diverse **ricerche per stabilire da cosa dipendono gli infortuni sugli sci** e come prevenirli: ecco i nostri consigli.

1) Mettere gli sci dopo **un'adeguata preparazione atletica**, in quanto la percentuale maggiore di infortuni avviene all'inizio dell'attività o al contrario alla fine di un'intensa giornata sciistica. Esistono degli esercizi specifici di allenamento funzionale che preparano la persona al gesto dello sci che servono per rinforzare la muscolatura del tronco (core) e degli arti e per aumentare i nostri riflessi e la coordinazione.

Una condizione fisica ottimale aiuterà lo sciatore ad essere più reattivo e pronto in caso di inconvenienti improvvisi (evitare persone, ostacoli o cambiamenti non previsti del manto nevoso).

2) **Fare un check-up medico.** Nell'ottica della prevenzione, soprattutto se in presenza di patologie croniche o cardiovascolari, consultare il proprio medico per verificare la compatibilità con il tipo di impegno sportivo che si vuole affrontare, anche in relazione all'**altitudine e alle basse temperature che caratterizzano gli ambienti in cui si svolgono gli sport invernali** e che sono in grado di influenzare i parametri cardiocircolatori.

3) **Fare riscaldamento**, fondamentale prima di intraprendere l'attività fisica (questo consiglio si può ovviamente estendere a tutti gli sport): sono sufficienti 15 minuti di esercizio e stretching (a seconda della fisionomia e della preparazione della persona) per godersi una sciata più sicura.

4) **Cominciare a sciare con calma:** terminata la fase di riscaldamento è bene **moderare l'intensità delle proprie prestazioni all'avvio**, non forzando ma dedicando le prime giornate al condizionamento fisico specifico che può essere realizzato solo sciando.

5) **Prestare attenzione all'alimentazione:** effettuare una prima colazione prevalentemente a base di carboidrati per avere le energie necessario per affrontare gli sforzi fisici mentre

durante la giornata è consigliabile sempre nutrirsi con spuntini costituiti da alimenti di buon contenuto energetico e facilmente digeribili. Sconsigliate le bevande alcoliche.

6) In ultimo, ma non per importanza, ricordarsi di tutte quelle **norme di sicurezza** che dovrebbero essere sempre rispettate:

- Revisionare l'attrezzatura periodicamente
- Utilizzo del casco al fine di prevenire traumi cranici
- Rispettare tutte le norme di corretta circolazione sulle piste.

Non ci resta che augurare buon divertimento!