

Nuotare fa bene ?

L'acqua rappresenta per l'uomo una realtà esterna, un ambiente nel quale immergersi, un ambiente da esplorare, da conoscere, un ambiente nel quale adattarsi progressivamente secondo un percorso che deve tenere conto della storia e delle caratteristiche di ciascuno.

Secondo Piaget, psicologo svizzero autore di numerosi studi sullo sviluppo del bambino e, in particolare, sullo sviluppo cognitivo, il soggetto è un attivo costruttore delle proprie conoscenze. L'organismo si modifica attraverso gli scambi con l'ambiente.

L'effetto della spinta di galleggiamento libera l'uomo dal peso del corpo e fa in modo che l'elemento "acqua" lo sostenga.

Oltre alle variazioni relative alla sensibilità propriocettiva, si viene a determinare anche una perturbazione sensoriale a livello della vista e dell'udito (i rumori e i suoni sott'acqua sono molto differenti da quelli abitualmente percepiti sulla terra), del gusto e dell'olfatto, così come un'iperstimolazione della sensibilità cutanea.

In acqua si sviluppa, poco alla volta, una maggiore attenzione alle informazioni enterocettive, ovvero provenienti dagli organi interni. Ciò è dovuto al fatto che

l'essere avvolti dall'acqua pone in una condizione di isolamento che favorisce la concentrazione e l'attenzione alle sensazioni interne.

Tutte queste perturbazioni sensoriali producono una profonda modificazione della percezione spazio-temporale e obbligano la persona immersa ad adattarsi progressivamente alle nuove condizioni.

L'acqua, specialmente se a temperatura sufficientemente calda, risulta essere un mediatore in grado di facilitare le relazioni interpersonali e in particolari quelle affettive (per esempio nel caso della relazione affettiva madre-bambino).

L'adattamento all'ambiente acquatico attraverso un percorso individuale, sebbene attuato all'interno di un gruppo, porta il soggetto a essere "acquatico", a saper stare in acqua, a essere dotato di "acquaticità". Per molte persone questo percorso rappresenta il passaggio da una condizione di "malessere" a una condizione di "benessere acquatico".

L'immersione in acqua riduce lo stress sul sistema cardiovascolare. Quando il corpo è immerso in acqua fino al collo, aumenta la pressione sulla parte bassa del corpo, il che tende a minimizzare l'accumulo di sangue ed a facilitare il ritorno del sangue al cuore, riducendo il lavoro del sistema cardiovascolare. Inoltre, il volume plasmatico tende ad aumentare, come si evince dalla riduzione dell'emoglobina e dell'ematocrito. Ne consegue che la frequenza cardiaca a riposo può diminuire di 5-8 battiti al minuto, con la sola immersione parziale del corpo. La frequenza cardiaca si abbassa ulteriormente se si mette il viso sott'acqua. Questo è dovuto ad un riflesso facciale (comune a molti mammiferi) comandato dal nervo trigemino.

Il nuoto è lo sport più consigliato, specialmente dall'ortopedico. Non è vero che guarisce la scoliosi, come qualcuno pensa, ma ha diversi benefici sull'apparato muscolo-scheletrico. Come attività sportiva, è senza dubbio uno degli sport più completi: tutti i muscoli e le articolazioni del nostro corpo vengono messe in azione, e in maniera diversa a seconda dello stile. Per esempio, lo stile libero (più propriamente detto "crawl"), potenzia tutti i muscoli dell'arto superiore (deltoide, muscoli della cuffia dei rotatori, pettorali, bicipite brachiale, muscoli dell'avambraccio e della mano), dell'arto inferiore (soprattutto se ci si allena con la tavoletta per praticare il cosiddetto "nuoto solo gambe"), gli addominali, i dorsali, i lombari, e addirittura i muscoli del collo, specie durante la respirazione. Anche il dorso è molto completo, potenziando più del crawl i muscoli flessori (posteriori) degli arti inferiori, i muscoli del rachide e il tricipite brachiale. La rana, non adatta, per la sua specifica gambata, a coloro che soffrono di problemi al ginocchio, potenzia in particolare i muscoli della coscia e della gamba (gemelli, tibiale anteriore, etc.). Infine il delfino, anch'esso molto completo, è lo stile che potenzia di più gli addominali. Nei vari stili vengono utilizzate in pratica tutte le articolazioni del nostro corpo, con il grande vantaggio che non vengono sottoposte a stress eccessivi (con conseguenti effetti dannosi) tipici degli sport di terra, specie quelli che prevedono contrasti o cambiamenti di direzione (calcio, rugby, basket, sci). Questo grazie alla proprietà dell'acqua di ridurre sensibilmente la forza di gravità.

Oltre alla preparazione e all'effetto di costruzione di una struttura fisica armonica, specialmente nell'età dello sviluppo, il nuoto è uno sport "salutare" anche ai fini della riabilitazione dopo un trauma o un intervento chirurgico.

I benefici del nuoto possono essere riassunti, schematicamente, nei seguenti punti:

1. **Basso impatto.** La bassa forza di gravità presente nell'acqua riduce lo stress sulle articolazioni. Nel contempo permette il loro movimento e potenzia la muscolatura che le stabilizza. Questo è il motivo per cui la piscina è un ottimo ambiente per la riabilitazione.
2. **Perdita di peso.** Si è calcolato che si perdano, in media, 4 calorie per kg di peso corporeo ogni chilometro nuotato a stile libero. Se si pesa 70 kg e si nuota per una distanza di un chilometro in 20 minuti, in un'ora si bruciano all'incirca 850 calorie.
3. **Benefici fisici.** Il nuoto aumenta la flessibilità, la resistenza, la forza muscolare e comporta benefici dimostrati all'apparato cardiovascolare.
4. **Possibilità di praticarlo a qualsiasi età.** Il nuoto è indicato per persone di qualsiasi età, di qualsiasi livello di allenamento, per persone disabili, per donne in gravidanza. Per tutti.
5. **Longevità.** Studi di Steven Blair (Università della South-Carolina, U.S.A.) e di Joel M. Stager (Università dell'Indiana, U.S.A.) hanno dimostrato che coloro che nuotano regolarmente hanno un'aspettativa di vita più lunga. Il

nuoto rallenterebbe il processo di invecchiamento agendo sull'apparato respiratorio, sulla massa muscolare, sulla densità ossea, sull'attività cardiovascolare e sulle funzioni neurologiche.

6. **Effetti psicologici.** Il nuoto può favorire il rilassamento e la meditazione.
7. **Miglioramento dell'aspetto fisico.** Essendo uno sport completo, permette di sviluppare un fisico armonico, esteticamente apprezzabile.
8. **Rilassamento muscolare.** Potenzia i muscoli, ma ne riduce le contratture patologiche.

Tutti questi effetti sono prevalenti quando il nuoto viene esercitato con regolarità. Ma anche il nuotare soltanto nel periodo della vacanza al mare produce effetti benefici, mai dannosi.