

# Quanto sport fanno gli Italiani ?

## Quali sport si praticano d'estate ?

A cura del prof. Giuseppe Rinonapoli

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Università degli studi di Perugia

Docente Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

Secondo i dati ISTAT pubblicati dal Coni, nel 2006 sono stati circa 17 milioni gli italiani in età pari o superiore ai tre anni che affermano di avere praticato con continuità o saltuariamente uno o più sport, pari a poco più del 30% del totale della popolazione. Di questi, più di 11 milioni (il 20.1%) lo fanno con continuità, mentre circa sei milioni (10.1%) praticano sport saltuariamente. 16 milioni di cittadini, circa il 28.4% dell'insieme degli individui di tre o più anni residenti nel nostro Paese, non praticano invece nessuna disciplina sportiva, ma svolgono comunque attività fisica (fanno passeggiate, escursioni, nuotano, usano la bicicletta ecc.).

Una quota rilevante, infine, pari a 23 milioni e 300.000, dichiara di non praticare né sport, né alcuna forma di attività fisica. Costituiscono il popolo dei sedentari, che rappresenta il 41% del totale della popolazione italiana. E' preoccupante che il numero dei soggetti sedentari sia in progressivo aumento. Questi sono passati dal 37,8% nell'indagine del 1995, al 38,4% nel 2000, al 41% nel 2006.

Lo sport più praticato in Italia è la ginnastica, comprendendo per "ginnastica" \* un'ampia gamma di attività ginniche, quali fitness, aerobica e cultura fisica. Le attività ginniche sono praticate da 4.320.000 italiani, il 25.2% del totale. Al secondo posto c'è il calcio, comprendente anche il calcio a 5, con 152.000 praticanti, il 24.2% del totale. Il calcetto, in particolare, ha visto, negli ultimi dieci anni, il raddoppiare dei suoi praticanti, mentre è in discesa progressiva il calcio a 11, che continua a venire praticato nelle squadre dilettanti, semi-professionistiche e professionistiche senza cali, ma ha una netta riduzione di praticanti fra gli amatoriali, che prediligono il calcio a 5 o a 8. Al terzo posto si collocano il nuoto, gli sport acquatici e subacquei

con 3.900.000 praticanti. Seguono poi l'insieme degli sport ciclistici, l'atletica leggera, che comprende anche footing, jogging e altre attività atletiche, e gli sport invernali, del ghiaccio e di montagna che si posizionano tutti attorno alla quota di due milioni di praticanti presenti a livello nazionale. Oltre un milione di persone ha dichiarato di avere praticato con continuità o saltuariamente il tennis o corsi organizzati di danza e ballo, disciplina che vanta nel tempo l'incremento più elevato del numero dei praticanti. Arti marziali e \*pallacanestro mantengono le loro posizioni collocandosi sempre di poco al di sopra della soglia dei 600.000 praticanti.

Lo sport praticato durante la stagione estiva ha un suo quadro specifico, sostanzialmente differente da quello praticato nella stagione invernale (autunno, inverno, marzo, aprile e inizio-maggio). Si registra un calo netto delle ore dedicate allo sport da parte di chi lo pratica con costanza durante i mesi invernali, cioè da parte di chi lo svolge a livello agonistico e da parte di chi lo fa con regolarità a livello amatoriale. Il calo (ben il 40 per cento in meno) coinvolge soprattutto i giovani fra gli 11 e i 24 anni. Vi è un aumento delle ore di attività sportiva da parte di coloro che invece lo sport lo praticano di meno. Il jogging registra un aumento di ben il 22 per cento. E si praticano di più con il caldo anche il ciclismo, la pallacanestro, l'atletica leggera e l'equitazione. Mentre per i più giovani la diminuzione della pratica sportiva in estate ha una sua motivazione, per così dire, fisiologica (in genere fanno sport a livello agonistico e sono quindi finiti i vari tornei e campionati), per i più adulti pare esserci una sorta di turnover. Vi è uno zoccolo duro di praticanti che non viene affatto influenzato da fattori stagionali, vi è una parte che invece si prende una vacanza, ma la pigrizia di questi ultimi viene parzialmente compensata dagli sportivi dell'estate, da tutti coloro i quali, appesi al chiodo gli impegni di lavoro e attratti da un clima piacevole, hanno voglia di "mettere in moto" il loro fisico. Gli sportivi dell'estate sono il 6 per cento, circa 800 mila persone, e sono quelli più a rischio di incidenti se non rammentano tutta una serie di precauzioni, come osserva Nicola Sponsiello, medico dello sport, ricercatore dell'Università di Padova e rappresentante del GSSI in Italia ([www.ggsiweb-it.org](http://www.ggsiweb-it.org)).

Ricordiamo che esiste tutto il settore che va sotto la denominazione di "turismo sportivo". Nel 2007 gli italiani hanno speso per il turismo sportivo 6,3 miliardi di euro. Questo è uno dei dati che emergono dalla più ampia indagine condotta dall'Osservatorio Econstat sul Turismo Sportivo, punto di riferimento di aziende e P.A. nel mercato dello sport e tempo libero e nel management di destinazione. L'ammontare complessivo del business legato ad esso è stimabile tra i 7 e gli 8 miliardi di euro, in crescita rispetto ai 5mld di euro del 2003 (stime Nomisma).

Il fatto che molti sportivi non abituali comincino a praticare o intensifichino la loro attività sportiva solo nella stagione calda, può comportare dei rischi di salute non indifferenti, soprattutto per i soggetti meno giovani i quali, oltre a rischiare qualche strappo muscolare, qualche accumulo di acido lattico, o una distorsione articolare, possono andare incontro anche a problemi cardiaci o respiratori.

Più in generale, voglio limitarmi a dare un elenco di consigli, che ovviamente vanno adattati al singolo caso. E' ovvio che, se il soggetto è giovane, non soffre di alcune patologie, pratica, seppur raramente, alcune attività sportive invernali (anche diverse da quelle che pratica solo d'estate) qualsiasi rischio di infortunio è basso, mentre un soggetto al di sopra dei 50 anni, non allenato, che soffre di alcune patologie (per esempio pressione alta, diabete, cardiopatie) deve fare molta più attenzione. Le raccomandazioni, in generale, sono comunque valide per tutti gli "sportivi d'estate":

1. graduare l'intensità dell'esercizio fisico. E' meglio praticare un'attività fisica di scarsa intensità tutti i giorni che praticarla due volte alla settimana forzando eccessivamente;
2. se si fa sport in compagnia, non farsi trascinare dai ritmi del partner o dei partners, che, magari, sono più allenati (o più giovani);
3. evitare di fare sport alle ore più calde della giornata. Preoccuparsi comunque di bere molto, specie dopo l'attività sportiva, e di evitare di praticare quest'ultima senza avere digerito;
4. in caso di sport di contatto, con cambiamenti di direzione e di velocità (calcio, tennis, pallacanestro, etc.) dedicarsi ad un prolungato riscaldamento prima della partita; il rischio è quello di incorrere in distrazioni muscolari, in distorsioni articolari più o meno gravi, che potrebbero compromettere anche tutto il resto dell'attività fisica stagionale;
5. in caso di nuoto in mare, evitare di tuffarsi e di cominciare immediatamente a nuotare se la differenza di temperatura esterna e dell'acqua è grande. Il passaggio da una temperatura molto calda ad una molto fredda può causare una improvvisa vasocostrizione con diverse possibili conseguenze. E' consigliabile abituarsi all'escursione termica spruzzandosi un po' di acqua sul petto e sulla testa. E' molto pericoloso tuffarsi in mare o in piscina quando l'acqua è fredda dopo un lauto pasto: si rischia la vita perché il sangue viene richiamato dai muscoli (oltre che dall'apparato gastrointestinale, già in "lavorazione"), sottraendolo al cuore. E' eccessivo preoccuparsi dopo avere mangiato un gelato o una pizzecca;

6. in caso di jogging, evitare di correre su terreni sconnessi, se non dopo essersi accuratamente riscaldati;
7. camminare o correre sulla sabbia fa bene, ma è più faticoso e i muscoli lavorano in maniera notevolmente diversa rispetto a quando si cammina o si corre su un terreno liscio e duro. Non esagerare!
8. sport come il tennis o il golf, molto praticati d'estate, possono essere dannosi per i tendini della spalla e del gomito per chi non è allenato. Discorso simile vale per il canottaggio. Anche in questi casi, ci vuole gradualità;
9. un altro sport molto praticato in estate è il trekking. Importante fornirsi delle calzature e dell'abbigliamento giusto, sia per affrontare dei particolari terreni senza rischiare di scivolare, sia per farsi trovare pronti ai cambi di temperatura che sono tipici della montagna;
10. chi soffre di prostata non dovrebbe organizzare lunghe gite in bicicletta con amici senza avere testato la bicicletta qualche giorno prima; rischia di incorrere in prostatiti (o aggravamento di prostatiti preesistenti) rovinando la sua vacanza e quella dei suoi amici.

Di raccomandazioni ce ne sarebbero ancora tante. Questi dieci "comandamenti" vanno sempre tenuti a mente, e anche se, per lo più, sono concetti conosciuti un po' da tutti, non è difficile venire sorpresi da infortuni per così dire imprevedibili, a causa dell'entusiasmo che, soprattutto nella bella stagione, viene fuori un po' in tutti noi.