IL SETACCIO
settimanale di informazione associativa
n° 30
Giovedì 30 Aprile 2020

## Se ne vanno.

*Mesti, silenziosi, come magari è stata umile e silenziosa la loro vita, fatta di lavoro, di sacrifici.*

*Se ne va una generazione, quella che ha visto la guerra, ne ha sentito l'odore e le privazioni, tra la fuga in un rifugio antiaereo e la bramosa ricerca di qualcosa per sfamarsi.*

*Se ne vanno mani indurite dai calli, visi segnati da rughe profonde, memorie di giornate passate sotto il sole cocente o il freddo pungente. Mani che hanno spostato macerie, impastato cemento, piegato ferro, in canottiera e cappello di carta di giornale.*

*Se ne vanno quelli della Lambretta, della Fiat 500 o 600, dei primi frigoriferi, della televisione in bianco e nero.*

*Ci lasciano, avvolti in un lenzuolo, come Cristo nel sudario, quelli del boom economico che con il sudore hanno ricostruito questa nostra nazione, regalandoci quel benessere di cui abbiamo impunemente approfittato.*

*Se ne va l'esperienza, la comprensione, la pazienza, la resilienza, il rispetto, pregi ormai dimenticati.*

*Se ne vanno senza una carezza, senza che nessuno gli stringesse la mano, senza neanche un ultimo bacio.*

*Se ne vanno i nonni, memoria storica del nostro Paese, patrimonio della intera umanità.*

*L'Italia intera deve dirvi GRAZIE e accompagnarvi in quest'ultimo viaggio con 60 milioni di carezze...*

*F.M.*

## ...VOGLIAMO DIRVI GRAZIE !

CENTRO SPORTIVO ITALIANO TORINO

SE NE VANNO!

CENTRO SPORTIVO ITALIANO COMITATO PROVINCIALE DI TORINO

Sedi Operative e Segreterie: Impianto Sportivo "CSI BOSSO" tel. 011/2205255 Impianto Sportivo "CSI CERTEZZA" tel. 011/2409428
WWW.CSI-TORINO.IT
email: segreteria@csi-torino.it; sport@csi-torino.it; formazione@csi-torino.it; presidenza@csi-torino.it

*Il punto*

*di Vittorio Bosio*

# Torna lo sport: si riparte individualmente con gradualità

Dopo uno stop lungo quasi due mesi è arrivata, il 26 aprile, una prima piccola "liberazione" per chi pratica sport. Grazie al nuovo Dpcm per ora torniamo almeno a correre. Potremo farlo, rimanendo nei confini del rispettivo comune, anche a distanza dalle nostre abitazioni, senza dover indossare mascherine, né doverci munire di autocertificazione. Rigorosamente da soli o se con qualche amico, con una distanza di sicurezza l'uno dagli altri. C'è inoltre la possibilità, per i genitori, di accompagnare i figli minorenni oppure i maggiorenni non autosufficienti.

Dove potremo farlo? È il Governo a risponderci: per esempio nei parchi pubblici o privati accessibili, che saranno riaperti non appena scatterà la fase 2. E ancora: in spiaggia, sui sentieri di montagna, in bici sulle ciclabili cittadine o sugli sterrati per chi ama la mountain bike. Per chi risiede al mare, o al lago sarà anche possibile nuotare, evitando però di sostare sulla spiaggia. Le indicazioni emerse in questi giorni, dopo la conferenza stampa del Presidente del Consiglio, hanno già sollevato un vespaio di reazioni. Come sempre, chi ha qualche vantaggio ne sorride e tira un sospiro di sollievo; chi invece vende prolungarsi in termini drammatici l'obbligo di serrata, comincia ad alzare la voce e a parlare chiaramente di crisi, non più annunciata, ma in atto. Tante le riflessioni da condividere, come ad esempio la cura dei bambini con i genitori che torneranno al lavoro, il tempo estivo da riempire di proposte e tanto altro. Ho in questo momento il compito di ragionare sul sistema sportivo, sul presente e sugli sviluppi futuri. Un orizzonte, per la verità, indistinto, carico di nubi, e tutto da interpretare con calma e disponibilità a mettersi in gioco.

Dal 4 maggio comunque qualcosa ricomincerà a muoversi e avremo le idee più chiare su quali siano ancora i nodi irrisolti. Nel frattempo può ricominciare a vivere anche quella parte dell'Italia che fa sport abitualmente, che potrà tornare a fare attività motoria, rispettando il distanziamento sociale: un metro per l'attività motoria; due metri per chi fa sport; 5 metri per chi va in bici. Cautela, però e bando ai facili entusiasmi. La parola d'ordine scritta nel decreto, e da tenere a mente ben evidenziata è che lo svolgimento di queste attività è consentito "individualmente". Potremo ripartire gradualmente, come sottolineato anche dal ministro dello sport Spadafora, che ha annunciato infatti che fino al 18 maggio rimarranno chiusi piscine, palestre e centri sportivi. Proprio gli impianti dove moltissimi di noi hanno imparato a fare i primi passi nell'avventura sportiva personale. Dove, insomma, abbiamo fatto "riscaldamento" in vista di un impegno sempre più coinvolgente e formativo. A dare un po' di speranza al mondo Csi e degli sportivi in genere, è anche un'altra comunicazione del ministro dello sport circa le realtà dilettantistiche: l'istituzione presso l'Istituto per il Credito Sportivo, di un fondo di 100 milioni di euro per la liquidità immediata per le strutture che ne faranno richiesta. Si tratta di un impegno significativo dai possibili risvolti positivi se l'utilizzo del fondo sarà corretto e funzionale a sostenere l'attività più importante. Oggi il Csi avrà come ospite del suo social format "S Factor" proprio il presidente del Credito Sportivo, Andrea Abodi. In una diretta facebook tutta da seguire oggi pomeriggio potremo avere risposte e delucidazioni in merito.

# Ripartenza “assicurata” per i tesserati CSI

*Dal 4 maggio sarà possibile svolgere attività sportiva o motoria al di fuori della propria abitazione, così come indicato nel nuovo DPCM firmato dal premier Giuseppe Conte nella serata di domenica 26 aprile.*
*Nella polizza infortuni del CSI, è già ricompresa la copertura degli eventuali incidenti che possono avvenire durante l’attività sportiva e motoria individuale sia nella propria abitazione sia all’aperto.*

Il nuovo DPCM (disponibile su sito CSI) firmato dal premier Giuseppe Conte nella serata di domenica 26 aprile apre, a partire dal prossimo 4 maggio, allo svolgimento di attività sportiva o motoria al di fuori della propria abitazione. Potranno così **riprendere gli allenamenti personali l**ungo le strade e nelle aree verdi cittadine (parchi, ville e giardini aperti al pubblico) a condizione che ci si trovi all’interno del proprio comune di residenza o domicilio e si rispetti la **distanza di sicurezza interpersonale** di almeno due metri per l’attività sportiva e di almeno un metro per l’attività motoria individuale. I bambini e le persone non completamente autosufficienti potranno svolgerla con un accompagnatore al seguito.
Possono anche **riprendere**, purché a porte chiuse, gli **allenamenti ufficiali degli atleti agonisti** di interesse nazionale, professionisti o no, di discipline individuali (es. nuoto, atletica leggera, ginnastica artistica/ritmica, tennis ecc.) rispettando sempre le misure di distanziamento sociale. Saranno emanate dal Ministero le opportune **linee guida** a cui gli agonisti si dovranno attenere. Restano invece **vietati**, almeno per ora e anche se senza pubblico, **gli allenamenti collettivi** e la ripresa delle **attività corsistiche e didattiche** (corsi di ginnastica, di danza, di yoga, scuole di pallavolo, calcio, basket ecc.), che saranno consentiti solo in un secondo momento a seconda dell’andamento dei contagi a livello locale, che saranno monitorati costantemente per evitare o ridurre la tanto temuta “seconda ondata”.
Quindi, al momento, i tesserati CSI hanno la **possibilità di riprendere a muoversi**, a fare **attività sportiva e motoria all’aperto**: ginnastica, corsa, camminate o bicicletta, purché da soli (o comunque distanti dagli altri, senza assembramenti e nell’ambito del proprio comune. È una piccola conquista che andrà usata con buon senso e con **responsabilità**: tuttavia il CSI è perfettamente pronto per la Fase 2 dei propri tesserati.
Infatti nella **polizza infortuni** inserita nella tessera CSI, è già ricompresa la **copertura** degli eventuali incidenti che possono avvenire durante l’attività sportiva e motoria individuale sia **nella propria abitazione** (es. preparazione atletica e ginnastica), sia **all’aperto**. È necessario tuttavia avvisare la propria società sportiva della ripresa dei propri allenamenti personali, poiché’ in caso di incidente la stessa dovrà rilasciare una dichiarazione alla Compagnia assicuratrice che l’allenamento individuale era autorizzato dalla società sportiva.
Tutti pronti per una prima e timida ripartenza: “cum grano salis” si possono preparare le scarpette e togliere le tute dalla naftalina, perché ormai il momento di rimettere in moto il proprio benessere è arrivato.

Torino, 27/04/2020

**OGGETTO: nota esplicativa e interpretativa al Decreto Presidente del Consiglio dei Ministri del 26/04/2020, elaborata e redatta dal CONI Piemonte.**

Il DPCM del 26/04/2020 disciplina lo sport e l'attività motoria nei seguenti articoli:

- art. 1 lettera f) "*non è consentito svolgere attività ludica o ricreativa all'aperto; è consentito svolgere individualmente, ovvero con accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti, attività sportiva o attività motoria, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività*";
- art. 1 lettera g) "*sono sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati. Allo scopo di consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da COVID-19, le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti – riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI), dal Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e dalle rispettive federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali – sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a porte chiuse, per gli atleti di discipline sportive individuali. A tali fini, sono emanate, previa validazione del comitato tecnico-scientifico istituito presso il Dipartimento della Protezione Civile, apposite Linee-Guida, a cura dell'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, su proposta del CONI ovvero del CIP, sentita la Federazione Medico Sportiva Italiana, le Federazioni Sportive Nazionali, le Discipline Sportive Associate e gli Enti di Promozione Sportiva*";
- art. 1 lettera i) prima parte: "*sono sospese le manifestazioni organizzate, gli eventi e gli spettacoli di qualsiasi natura con la presenza di pubblico, ivi compresi quelli di carattere culturale, ludico, sportivo, religioso e fieristico...,*"
- art. 1 lettera u) "*sono sospese le attività di palestre, centri sportivi, piscine, centri natatori, centri benessere, centri termali (fatta eccezione per l'erogazione delle prestazioni rientranti nei livelli essenziali di assistenza), centri culturali, centri sociali, centri ricreativi*".

Da ricordare anche quanto disposto dall'art. 3 comma 2: *" Ai fini del contenimento della diffusione del virus COVID-19, è fatto obbligo sull'intero territorio nazionale di usare protezioni delle vie respiratorie nei luoghi chiusi accessibili al pubblico, inclusi i mezzi di trasporto e comunque in tutte le occasioni in cui non sia possibile garantire continuativamente il mantenimento della distanza di sicurezza. Non sono soggetti all'obbligo i bambini al di sotto dei sei anni, nonché i soggetti con forme di disabilità non compatibili con l'uso continuativo della mascherina ovvero i soggetti che interagiscono con i predetti*"

Tali disposizioni hanno efficacia dal 04/05/2020 fino al 17 maggio 2020.

Ciò significa che da oggi e fino al 17/05/2020 (salvo ulteriori o differenti provvedimenti e salvo diverse disposizioni emanate a livello Regionale):

A. sono sospesi tutti gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina ex art. 1 lettera g prima parte e lettera i) prima parte;

B. gli impianti sportivi non sono utilizzabili in quanto sono sospese le relative attività ex art. 1 lettera u, salvo il caso degli allenamenti previsti dall'art. 1 lettera g;

   Quindi l'impianto non è utilizzabile e non si possono fare corsi, ritrovi o allenamenti; le attività sportive dell'impianto sono sospese; possono accedere per gli allenamenti solo gli atleti previsti dall'art. 1 lettera g, nel qual caso la società deve rispettare le linee guida (che ad oggi non sono ancora state emanate).

   Per meglio chiarire, ad esclusione degli atleti di cui alla lettera g:

   - l'impianto non è utilizzabile e le attività sportive dell'impianto sono sospese;
   - master, soci, amatori e atleti non possono accedere all'impianto né utilizzarlo;
   - non si può accedere né utilizzare l'impianto neppure al mattino presto, neppure per utilizzare le proprie attrezzature sportive private depositate presso l'impianto e neppure in assenza di altri utenti;

C. sono consentiti gli allenamenti (e quindi l'utilizzo dell'impianto) alle seguenti condizioni:
   a) discipline sportive individuali;
   b) atleti, professionisti e non professionisti riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI), dal Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e dalle rispettive federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali;
   c) rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento;
   d) impianto a porte chiuse;
   e) rispetto delle emanande Linee-Guida.

   Quindi l'impianto è utilizzabile solo per tali allenamenti e si possono allenare solo gli atleti riconosciuti di interesse nazionale con le previsioni ed i limiti sopra indicati.

   Per meglio chiarire:

   - non sono ancora ammessi gli allenamenti degli sport di squadra e quindi non si possono allenare atleti degli sport di squadra, né possono essere utilizzati gli impianti per gli sport di squadra;
   - CONI, CIP e Federazioni devono individuare gli atleti di interesse nazionale che quindi possono svolgere gli allenamenti;
   - negli allenamenti consentiti deve comunque essere rispettato il distanziamento di metri e il divieto di assembramento (quindi ad esempio per sport di combattimento, è consentito l'allenamento singolo ma non il combattimento);
   - essendo consentito l'allenamento, dovrebbe essere consentita anche la presenza del tecnico e del personale di supporto e sicurezza dell'atleta che si allena, sempre nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento;
   - per ulteriori chiarimenti sulle modalità degli allenamenti consentiti e del relativo utilizzo degli impianti, occorre attendere le Linee Guida;

D. è consentita attività motoria e sportiva all'aperto con la distanza di due metri;
quindi è possibile fare corsa, bicicletta, esercizi all'aria aperta rispettando la distanza interpersonale di due metri, senza creare gruppi e assembramenti e senza accedere all'impianto sportivo, quindi l'atleta da casa propria può andare a correre o in bicicletta o a fare esercizi all'aperto ma poi deve tornare alla propria dimora senza accedere all'impianto o alla società sportiva.

Si raccomanda a tutti di rispettare le disposizioni del DPCM.

La violazione delle norme prescritte dal DPCM comporta la responsabilità penale e anche civile di coloro che, anche con condotte omissive, violano tali disposizioni.

In particolare, in caso di violazione delle suddette norme, la responsabilità ricade sia sul soggetto che direttamente attua (anche con omissione) la condotta vietata, sia su Presidenti, responsabili tecnici e/o di settore, Medici sociali e/o responsabili sanitari.

Le disposizioni hanno efficacia dal 04/05/2020 fino al 17 maggio 2020, salvo ulteriori o differenti provvedimenti e salvo diverse disposizioni emanate a livello Regionale.

CONI
Comitato Regionale Piemonte

FEDERAZIONE MEDICO SPORTIVA ITALIANA

**RACCOMANDAZIONI FMSI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA' FISICA "POST-COVID-19" DA PARTE DI TUTTA LA POPOLAZIONE CHE NON PRATICA SPORT AGONISTICO**

**www.fmsi.it**

**PREMESSA**

L'emergenza legata all'infezione da Coronavirus (Covid-19) ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva. Nonostante fossero il modo migliore per prevenire e contrastare la diffusione dell'infezione, le raccomandazioni proposte hanno comportato restrizioni negli spostamenti e per la pratica di attività fisica all'aperto, riducendo inevitabilmente la quantità di esercizio fisico svolto e aumentando la sedentarietà.

In accordo con **l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, la mancanza di attività fisica e uno stile di vita sedentario comportano circa 3.2 milioni di morti ogni anno. Infatti, è ben noto che l'attività fisica rappresenta un potentissimo strumento per ridurre il rischio di mortalità e di numerose malattie croniche. È stato dimostrato che l'esercizio fisico regolare riduce efficacemente il rischio di malattie del sistema cardiovascolare, riduce il rischio di sindrome metabolica e diabete di tipo 2, aumenta la densità minerale ossea e la massa muscolare e, influisce positivamente sulla salute mentale. Una corretta quantità di attività fisica, svolta con le dovute cautele e in condizioni di assoluta sicurezza, è quindi un elemento imprescindibile della vita di tutte le persone. Dal lato opposto, studi di fisiologia dell'esercizio mostrano come anche brevi periodi di ridotta attività fisica (minori di 4 settimane) o completo allettamento (vedasi ad esempio gli studi di *Bed-Rest* eseguiti per simulare le condizioni di ridotta gravità nello spazio) comportino profonde alterazioni strutturali e funzionali a livello di tutti gli organi, muscoli inclusi.

Sebbene l'importanza di mantenersi "attivi" sia regolarmente presente nei principali quotidiani e mezzi di comunicazione e, nonostante numerosi centri sportivi e organizzazioni abbiano messo a disposizione programmi di allenamento gratuiti, accurate e precise raccomandazioni per la ripresa di uno stile di vita attivo sono necessarie per garantire un efficace mantenimento della salute generale ed evitare possibili conseguenze negative.

La **Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)**, Federazione medica del CONI fin dal 1929 e unica Società Scientifica accreditata dal Ministero della Salute per la Medicina dello Sport, vuole scendere in campo per offrire una serie di indicazioni che possano contribuire all'**attuazione di un corretto stile di vita da parte di tutta la popolazione che non pratica sport agonistico, incentivando, in particolare, la regolare attività fisica** durante e dopo l'emergenza epidemiologica legata alla diffusione del Coronavirus. Del resto la FMSI fu invitata all'Assemblea generale dell'ONU il 5 luglio 2018 fornendo un'audizione sul tema delle azioni di prevenzione e controllo delle malattie non trasmissibili (NCDs), proprio perché caratterizzata dalla cultura della prevenzione che ha come tratto distintivo la riduzione del rischio di malattia. È una cultura che affonda le sue radici 2000 anni fa, quando già il Senato degli antichi romani promulgava leggi per difendere i diritti dei cittadini e la Società intera.

Recenti ricerche epigenetiche hanno avvalorato gli effetti positivi dell'esercizio fisico sulle cellule malate, con conseguenze estremamente importanti per il patrimonio epigenetico transgenerazionale. In poche parole, la prevenzione primaria comincia prima del concepimento e continua per tutta la vita, al fine di migliorare l'età biologica rispetto all'età anagrafica. Non possiamo pensare di azzerare il rischio, ma possiamo agire per ridurlo significativamente, proprio partendo dall'esperienza sugli atleti olimpici, su cui viene testata l'efficacia dell'esercizio fisico correttamente prescritto, per poi applicare i risultati ottenuti su tutta la popolazione, così aiutando il Servizio Sanitario Nazionale.

In un momento in cui si auspica una ripresa della natalità nel Paese, vale sicuramente la pena ricordare il fondamentale valore dell'esercizio fisico per le coppie che intendono concepire. È stato infatti dimostrato il suo agire positivo sulle cellule germinali (spermatozoi e cellule uovo) per una crescita ottimale del futuro bambino e una diminuzione del rischio di malattie croniche nell'età adulta.

## CONSEGUENZE FISIOLOGICHE DELLA RIDOTTA ATTIVITÀ FISICA

La riduzione della quantità quotidiana di attività fisica (genericamente definibile come ***detraining***) comporta una perdita parziale o completa degli adattamenti fisiologici indotti dall'esercizio fisico. Le evidenze scientifiche mostrano che la massima capacità di svolgere attività aerobiche si riduce già dopo 2-4 settimane di inattività, in primo luogo come conseguenza di una riduzione della capacità del cuore di spingere il sangue verso i tessuti periferici (i.e. gittata cardiaca) nonostante un aumento della frequenza cardiaca del 5-10% a parità di attività fisica sub-massimale svolta. Nello stesso modo, il *detraining* causa alterazioni sia nella struttura che nella funzionalità del muscolo: la letteratura scientifica mostra che la densità capillare del muscolo, la distribuzione delle fibre muscolari, gli enzimi muscolari, la sezione trasversale (CSA), la forza e la potenza muscolare sono tutte influenzate negativamente da periodi variabili di *detraining,* fino a portare il muscolo a non disporre più delle sue caratteristiche funzionali e strutturali (atrofia muscolare) se l'inattività è prolungata per numerose settimane.

## RACCOMANDAZIONI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ FISICA

Per quanto affermato in precedenza è fondamentale che dopo un periodo di ridotto esercizio fisico e aumentata sedentarietà una adeguata attività fisica, finalizzata alla tutela della salute, venga praticata con le dovute cautele e in condizioni di assoluta sicurezza, con gradualità e periodicità corrette. Atleti professionisti, sportivi amatoriali o anche coloro che svolgono attività lavorative usuranti e gravose non possono quindi riprendere le proprie attività senza tener conto degli effetti deleteri del *detraining*. Questo infatti esporrebbe a situazioni di affaticamento precoce per ridotte capacità aerobiche o a infortuni per alterata funzione dei muscoli, risultando controproducente per la salute. Nella ideazione e nello svolgimento delle sessioni di esercizio fisico sarà quindi importante attenersi a determinate indicazioni in termini di intensità, frequenza, volume e modalità di esercizio, applicando quanto suggerito dalle comunità scientifiche internazionali e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e come già suggerito dalla FMSI nelle recenti ***Linee Guida Italiane di Prescrizione dell'Attività Fisica per adulti sani*** (https://www.fmsi.it/it/archivio/archivio-news/431-linee-guida-fmsi-per-la-prescrizione-

dell'esercizio-fisico.html). Qui di seguito alcune raccomandazioni generali che consigliamo di seguire per la costruzione di un programma di ricondizionamento fisico.

**GRADUALITÀ**: Dopo un periodo di *detraining* è fondamentale rispettare un concetto di gradualità nella ripresa. Una ripresa dell'attività fisica aumentando sia volume che intensità ma senza modulare al meglio i tempi di recupero potrebbe comportare eccessiva stanchezza o, in alcuni casi, causare infortuni muscolari o problemi di salute. Il "**ricondizionamento fisico**" dovrebbe prevedere un programma di allenamento contenente esercizi posturali, di stretching, di core-stability e di equilibrio. Raggiunti questi obiettivi di base, sarebbe consigliato introdurre esercizi per l'aumento del tono muscolare e, contemporaneamente un programma di attività di resistenza per migliorare la capacità aerobica. Nella fase iniziale può essere utile alternare i giorni di allenamento con giorni di riposo o aumentare di qualche minuto ogni giorno il volume di attività fisica quotidiana praticata. In seguito sarebbe opportuno introdurre gradualmente movimenti specifici delle eventuali attività sportive praticate.

**QUANTITÀ**: Fino a quando non sarà possibile riprendere la regolare attività fisica all'aperto e/o in palestra, il suggerimento è quello di mantenere uno stile di vita attivo dedicando almeno **30-45 minuti ogni giorno** alla pratica di attività che permettano il mantenimento di un buono stato di salute. Non appena le direttive governative lo permetteranno, la quantità di attività fisica quotidiana potrà essere aumentata fino a rispettare le linee guida internazionali esistenti sull'attività fisica, così come quelle dell'FMSI, che suggeriscono di praticare attività fisica per un **totale di 150-300 minuti a settimana, in combinazione con esercizi di tonificazione muscolare e flessibilità**.

**INTENSITÀ**: L'intensità del lavoro deve variare a seconda delle condizioni fisiche individuali e dell'età, nonché delle condizioni climatiche, possibilmente aumentandola gradualmente nel tempo. Per le attività di tipo aerobico le linee guida consigliano attività di **intensità moderata** per la maggior parte della settimana, con una parte delle singole sedute svolta ad intensità più alta. Tuttavia nelle attuali condizioni di isolamento potrebbe essere difficile eseguire esercizi di intensità vigorosa e il decondizionamento fisico potrebbe esporre a rischi, compresa la riduzione della risposta del sistema immunitario verso l'infezione. La scelta ideale dovrebbe quindi essere quella di svolgere attività di intensità moderata, con **frequenza cardiaca** intorno al 60-70% della massima frequenza cardiaca teorica (generalmente calcolata con la formula: FCmax = 208 - 0.7 X età). Se non si può monitorare la frequenza cardiaca durante l'esercizio, ci si può basare sul livello di fatica percepito, cercando di gestire l'intensità tra leggero e moderatamente intenso (i.e. percepisco lo sforzo impegnativo ma sono in grado di parlare mentre faccio esercizio).

**FREQUENZA**: Si consiglia di praticare esercizio fisico nella **maggior parte dei giorni della settimana**, associando attività aerobiche di moderata intensità in combinazione con esercizi di rafforzamento muscolare e flessibilità due volte a settimana. Dal momento che evidenze scientifiche mostrano effetti negativi sulla salute se si supera la soglia di 6-8 ore al giorno di tempo totale in posizione seduta, sarebbe consigliabile interrompere la sedentarietà ogni 30-60 minuti con attività fisica a bassa intensità o attività quotidiane.

**MODALITÀ**: I programmi variano a seconda se l'attività fisica viene svolta indoor (a casa) o all'aperto (al momento della ripresa autorizzata). Il programma di attività fisica dovrebbe comprendere sia attività per la tonificazione muscolare sia **attività aerobica.** Per il mantenimento del **tono muscolare** si possono usare piccoli pesi e/o elastici. Nel caso non fossero a disposizione, si possono praticare esercizi a corpo libero (ad es. piegamenti e flessioni) o sostituire i pesi con oggetti di uso quotidiano (ad es. bottiglie d'acqua, libri, ecc.). Per le attività aerobiche, si possono utilizzare attrezzi per l'home-fitness (ad es. cyclette, tapis roulant) oppure marciare sul posto, saltare la corda o utilizzare le scale. Le varie fasi di esercizio o i diversi esercizi possono essere

intervallati da fasi di riposo che, con il migliorare delle condizioni fisiche, possono ridursi di durata. Prima dell'inizio dell'attività fisica è opportuno dedicare 5 minuti allo stretching ed altrettanto dedicare gli ultimi 5 minuti ad una fase di defaticamento con esercizi di allungamento muscolare.

**RACCOMANDAZIONI GENERALI PER L'ATTIVITÀ FISICA**

I programmi di allenamento qui sotto riportati sono una proposta per la ripresa dell'attività fisica suddivise per livello di condizionamento fisico: persone sedentarie, moderatamente attive o allenate (Tabella 1). La tabella 2 rappresenta invece la prescrizione dell'attività di rafforzamento muscolare per individui con diversi livelli di forza, basandosi cioè sul tono muscolare.

**Tabella 1.** Prescrizione di esercizio aerobico per individui sedentari, moderatamente attivi e allenati.

| | |
|---|---|
| Sedentari | • Gli adulti dovrebbero iniziare da 150 minuti/settimana di attività di lieve intensità o 75 minuti/settimana di esercizio fisico moderato per raggiungere l'obiettivo almeno 300 minuti di attività leggera alla settimana o 150 minuti di esercizio a intensità moderata alla settimana.<br>• Il carico totale dovrebbe aumentare progressivamente ogni 4-6 settimane.<br>• L'esercizio di intensità leggera e moderata può essere combinato quotidianamente per raggiungere i volumi di esercizio raccomandati.<br>• L'allenamento può essere effettuato in una sessione di allenamento continua o in singoli blocchi di 10 minuti nel corso di una giornata.<br>• Dopo 6-8 settimane, è possibile introdurre 15 minuti di vigorosa attività per 1-2 volte a settimana e ridurre la quantità di esercizio nel dominio di intensità leggera (ridurre di 60-120 minuti) o moderata (ridurre di 30-60 minuti). |
| Moderatamente attivi | • Gli adulti dovrebbero svolgere almeno 300 minuti di attività leggera o 150 minuti di esercizio a intensità moderata a settimana. 15 minuti di attività vigorosa per 1-2 volte a settimana devono essere eseguiti in alternativa all'esercizio leggero (60-120 minuti) o moderato (30-60 minuti).<br>• Combina quotidianamente esercizi di intensità moderata e vigorosa per raggiungere i volumi di esercizio raccomandati.<br>• L'allenamento può essere accumulato in una sessione di allenamento continua o in singoli blocchi di 10 minuti nel corso di una giornata.<br>• Dopo 6-8 settimane, è possibile eseguire 75 minuti/settimana di attività vigorosa in alternativa alle attività leggere o moderate. |
| Attivi | • Gli adulti dovrebbero eseguire almeno 150 minuti di esercizio di intensità moderata a settimana o 75 minuti di esercizio di intensità vigorosa.<br>• Combina quotidianamente esercizi di intensità moderata e vigorosa per raggiungere i volumi di esercizio raccomandati.<br>• L'allenamento può essere accumulato in una sessione di allenamento continua o in singoli blocchi di 10 minuti nel corso di una giornata.<br>• Dopo 6-8 settimane è possibile introdurre un aumento fino a 300 minuti/settimana di attività moderata o 150 minuti/settimana di attività vigorosa. |

**Tabella 2.** Prescrizione dell'attività di rafforzamento muscolare per individui con diversi livelli di forza.

| | |
|---|---|
| Ridotto tono muscolare | • Gli adulti devono svolgere attività di potenziamento muscolare almeno 1-2 volte a settimana.<br>• La prescrizione dovrebbe iniziare con esercizi di resistenza muscolare (carico del 67% o meno di 1RM) eseguiti per 2-3 serie di 12 o più ripetizioni ciascuna.<br>• Gli esercizi dovrebbero essere separati da intervalli di riposo di circa 60-120 secondi.<br>• Dopo 6-8 settimane, ipertrofia muscolare (67-85% 1RM) o allenamento di potenza muscolare (80-90% 1RM), con 3-6 serie di 1-3 ripetizioni con periodi di riposo di 2-4 minuti, possono essere introdotti. |
| Tono muscolare normale | • Gli adulti devono svolgere attività di potenziamento muscolare 2-3 volte a settimana.<br>• La prescrizione deve iniziare dall'ipertrofia muscolare (67-85% 1RM) o dall'allenamento della potenza muscolare (80-90% 1RM o <60% 1RM), consistente in 3-6 serie di 1-3 ripetizioni con periodi di riposo di 2-4 minuti.<br>• Dopo 6-8 settimane si può introdurre l'allenamento della forza massima (85% o più di 1RM), che consiste in 2-8 serie di 6 o meno ripetizioni per gruppo muscolare con intervalli di riposo da corti (<60 s) a moderati (60–120 s). |
| Abituato ad eseguire esercizi per la forza muscolare | • Gli adulti dovrebbero allenare la forza muscolare 3-4 volte a settimana.<br>• Utilizzare una routine in cui gli allenamenti sono suddivisi per gruppi muscolari.<br>• Ipertrofia muscolare (67-85% 1RM) o allenamento della potenza muscolare (80-90% 1RM o <60% 1RM), consistente in 3-6 serie di 3 ripetizioni ciascuna con periodi di riposo di 2-4 minuti.<br>• Forza massima (85% o più di 1RM), consistente in 2-8 serie di 6 o meno ripetizioni per gruppo muscolare. Sono necessari intervalli di riposo di lunga durata (>2 minuti) per massimizzare i guadagni della forza muscolare. |

**RACCOMANDAZIONI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ FISICA ALL'APERTO**

Quando sarà possibile riprendere l'attività fisica all'aperto sarà necessario **aumentare gradualmente** la quantità di esercizio praticato quotidianamente fino a raggiungere le linee guida indicate. Se il periodo di isolamento ha comportato un aumento di peso corporeo, sarà assolutamente raccomandato il ritorno al peso forma, abbinando alla ripresa dell'attività fisica anche un regime dietetico controllato, moderatamente ipocalorico e ricco di vitamine e con attenzione ad una appropriata idratazione. Inoltre, potrebbe essere utile **una valutazione presso un medico specialista in medicina dello sport** per un corretto inquadramento delle proprie condizioni di salute e delle effettive possibilità fisiche, soprattutto per quelle persone con fattori di rischio per malattie croniche o persone in età oltre i 50 anni. Per le persone che sono state affette da coronavirus, dopo il benestare dell'infettivologo ma prima della ripresa dell'attività, è certamente consigliabile una valutazione da parte dello specialista.

Nelle fasi iniziali sarà estremamente importante attenersi alle precauzioni suggerite a tutela della salute di tutti. Sarà quindi consigliabile:

1. **Praticare attività fisica a livello individuale**, rispettando l'**eventuale** indicazione all'utilizzo di una mascherina chirurgica per coprirsi naso e bocca.
2. **Mantenersi a distanza da altre persone**. Considerato che l'attività fisica aumenta la frequenza e la profondità degli atti respiratori e di conseguenza lo spazio percorso dalle goccioline di saliva presenti nel nostro respiro, sarà necessario aumentare la distanza di sicurezza portandola ad almeno 5 metri durante cammino, corsa e altre attività aerobiche come yoga e pilates e ad almeno 20 metri nel caso del ciclismo.
3. Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli **indumenti** indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti.
4. Appena possibile, dopo l'attività fisica, **lavarsi accuratamente** le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, sciacquandole ed asciugandole con una salvietta monouso. Se non si ha accesso ad acqua corrente è possibile ricorrere, se sono disponibili, a prodotti di disinfezione
5. Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.
6. Buttare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc., (ben sigillati).
7. Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
8. Coprirsi la bocca e il naso con l'incavo del gomito o con un fazzoletto, preferibilmente monouso, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.

Il periodo di *lockdown* ha sicuramente messo a dura prova la nostra tenuta psicofisica e per molti ha rappresentato un problema di efficienza funzionale del nostro organismo. La Federazione Medico Sportiva Italiana si augura che queste raccomandazioni possano accompagnare i cittadini ad un percorso di riadattamento virtuoso ai corretti stili di vita, contribuendo così alla prevenzione delle malattie.

**Ringraziamenti**

Il Presidente FMSI Maurizio Casasco ringrazia Luca Agnello, Gianfranco Beltrami, Attilio Parisi, Claudio Pecci, Sergio Pecorelli, Fabio Pigozzi, Simone Porcelli e Marco Scorcu per il fattivo contributo alla redazione di questo documento.