



Convegno “Sport per Over 50”
San Benedetto del Tronto 19 maggio 2007

...il medico

A cura del Dott. Mattia Troiani

1. Sottoporsi annualmente a visita medica di idoneità all'attività sportiva agonistica, seguendo protocolli clinici e strumentali, in parte diversificati per fasce di età, riguardanti principalmente gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.
2. Per “L'anziano Agonista” (atleta che inizia l'attività agonistica tardivamente dopo i 40 anni), scegliere lo sport da praticare, valutando la disciplina agonistica più confacente alle proprie caratteristiche “psicofisiche” ed “attitudinali” seguendo eventualmente i consigli di un esperto in materia. Seguire scrupolosamente il regime igienico dietetico da osservare. Avere un atteggiamento corretto nei riguardi degli allenamenti (a volte nell'applicarsi si può esagerare per eccesso o per difetto)
3. Per gli atleti master compresi nelle fasce di età più alte, sono consigliate discipline sportive di tipo “aerobico” (esercizi di resistenza di media intensità).
4. Fai di un buon stato di salute il tuo obiettivo.
L'atleta agonista master, deve tenere bene presente, sempre, la cura del proprio corpo, inteso fisicamente, e del suo equilibrio psichico
5. Segui scrupolosamente il programma di allenamento concordato con il tuo tecnico.
L'allenamento va iniziato gradualmente e lentamente rispettando scrupolosamente le varie fasi di riscaldamento, lavoro e recupero attivo
6. Alimentati correttamente tenendo presente che non esistono cibi particolari che migliorano la prestazione; solo una sana alimentazione garantisce il rendimento ottimale.
7. Bere con regolarità durante gli sforzi fisici, gare ed allenamenti, assumendo piccole quantità di liquidi ogni 15 – 20 minuti.
Ogni perdita di liquido deve essere adeguatamente compensata
8. Dopo una gara energeticamente dispendiosa, è necessario reintegrare il patrimonio

Convegno “Sport per Over 50”
San Benedetto del Tronto 19 maggio 2007

idrico. La perdita di sali e vitamine va corretta necessariamente solo se la quantità di liquidi perduta è superiore ai 3 litri

9. L'uso di sostanze dopanti, determina esiti quasi sempre devastanti, i più significativi dei quali a carico dell'ipofisi, delle cellule nervose, della pompa cardiaca, del fegato (nella sua funzione di depuratore ematico), dello stomaco, dei tendini (rottture perché sollecitati da muscoli abnormi), dei testicoli (atrofia dei tessuti), delle ovaie (irregolarità mestruali) ed accentuazione delle caratteristiche somatiche maschili.

10. *“Ascolta il tuo corpo. Se sei stanco o cominci ad avere freddo, interrompi, il tuo corpo ha bisogno dei giusti tempi di recupero”*

Tutto il materiale inerente all'intervento del Dott. Troiani sarà disponibile sul sito internet dell' Ass. Atletica Torrione: <http://digilander.iol.it/atleticatorrione>