

## Comunicato stampa

### Consigli dei chiropratici svizzeri Correre contro lo stress e i chili di troppo

**Berna, 28 marzo 2018 – Correre all'aperto è sano e aiuta a smaltire lo stress. Insieme al materiale adeguato, lo stretching è un elemento fondamentale nella preparazione allo sforzo fisico. È consigliabile optare dapprima per percorsi brevi e pianeggianti, per poi incrementare progressivamente la durata della corsa. Alternare il ritmo della falcata è un'ottima astuzia per variare l'allenamento. Non va poi dimenticata l'importanza di un'alimentazione sana.**

In primavera, cresce la motivazione a liberarsi dei chili accumulati durante l'inverno e a trascorrere più tempo nella natura. Per chi è molto occupato e ha poco tempo libero, la corsa è un'ottima soluzione per tenersi in allenamento e smaltire lo stress.

#### Preparazione

Innanzitutto il materiale: ottime scarpe e abiti traspiranti. Un'analisi professionale al momento dell'acquisto delle scarpe considera la forma dei piedi, la posizione delle ginocchia ed eventuali peculiarità, come le gambe a O o l'alluce valgo. Prima di affrontare lo sforzo fisico, è essenziale effettuare esercizi di stretching, concentrati in particolare sulla muscolatura dei polpacci e delle cosce. Allenare i muscoli addominali consente di stabilizzare la postura durante la corsa anche con la muscolatura della pancia oltre che con quella della schiena.

#### Terreno e tecnica

A chi è a digiuno di corsa si consiglia di optare dapprima per percorsi pianeggianti di venti-trenta minuti. Si raccomanda inoltre di inserire brevi sequenze di corsa a un ritmo superiore per consentire al corpo di riabituarsi allo sforzo. I principianti possono correre per pochi minuti e in seguito camminare per un lasso di tempo analogo. Allungando progressivamente gli intervalli in cui si corre, le fasi di camminata non saranno più necessarie. Lo stesso vale per la distanza, che può essere incrementata continuamente. Alternare il ritmo della falcata è un'ottima astuzia per variare l'allenamento. È bene privilegiare i terreni pianeggianti perché la corsa in discesa sollecita molto l'apparato motorio. Per quanto concerne la tecnica, l'ideale è appoggiare l'intera pianta del piede a terra ed estendere l'articolazione delle ginocchia.

#### Rafforzare il sistema cardiocircolatorio

Con la corsa, vengono sollecitati, irrorati e rafforzati cuore, polmoni, muscoli, tendini e legamenti. L'allenamento aumenta inoltre il fabbisogno energetico quotidiano. Si tratta dunque di una disciplina sportiva ideale per liberarsi dei chili in eccesso, senza trascurare per questo l'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata, comprendente frutta, verdura, liquidi a sufficienza, tante proteine e pochi carboidrati.

### **Allenamento senza dolori**

In caso di dolore, l'allenamento va interrotto immediatamente e occorre rivolgersi a un medico o a un chiropratico. La corsa è sconsigliata in presenza di artrosi o di malformazione delle ginocchia, delle anche o delle caviglie. Se l'indice di massa corporea è superiore a 30, correre può essere dannoso per le articolazioni. La bicicletta ellittica o le escursioni in bicicletta sono valide alternative.

#### **Consigli per correre nella natura**

- Acquistare scarpe e vestiti adeguati
- Svolgere con cura esercizi di stretching
- Optare per percorsi pianeggianti
- Iniziare con brevi tratti di corsa intervallati da fasi di camminata normale
- Allungare le fasi di corsa e variare il ritmo della falcata
- Appoggiare l'intera pianta del piede a terra ed estendere l'articolazione delle ginocchia
- Nutrirsi in modo sano per aumentare il benessere e ottimizzare il peso
- Recarsi dal medico o dal chiropratico in caso di dolori

Il presente comunicato stampa è parte di una serie di documenti con cui i chiropratici svizzeri intendono attirare l'attenzione su danni all'apparato motorio spesso sottovalutati. Sollecitazioni errate e le conseguenti lunghe e dispendiose cure possono essere evitate adottando comportamenti corretti e rispettando il proprio corpo.

ChiroSuisse è l'associazione svizzera dei chiropratici e conta circa 300 membri, la maggior parte dei quali attivi in proprio. La chiropratica fa parte delle cinque professioni mediche universitarie. Il lavoro del chiropratico è focalizzato sull'apparato motorio, in particolare sulla colonna vertebrale e il sistema nervoso dei pazienti. Il chiropratico si occupa della diagnosi, della cura, della consulenza e dell'assistenza. Uno studio e un corso di perfezionamento in medicina e chiropratica della durata di nove anni lo rendono un primo interlocutore competente.

Alcuni studi dimostrano che la soddisfazione è maggiore e i costi minori quando, in caso di disturbi alla schiena, i pazienti si sono rivolti in primis al chiropratico, un fornitore di prestazioni di base abilitato a effettuare diagnosi. Il trattamento è prevalentemente manuale e, in molti casi, consente di evitare cure farmacologiche e interventi chirurgici.

Le prestazioni chiropratiche sono coperte dall'assicurazione di base.

Maggiori informazioni: Ufficio stampa ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, cellulare 079 616 86 32, [info@santemedi.ch](mailto:info@santemedi.ch), [www.chirosuisse.ch](http://www.chirosuisse.ch)