

# Attività fisica? Sì, grazie!

Il raggiungimento e il mantenimento di un elevato grado di efficienza fisica, rappresenta uno degli elementi basilari nella formazione - permanente e ricorrente - degli operatori del soccorso urgente. L'obiettivo è quello di preparare e mantenere i Vigili del Fuoco capaci di assicurare il soccorso anche nelle condizioni più difficili. I vantaggi di un'attività fisica moderata, costante e regolare, rendono questa pratica altamente consigliabile a chiunque, perché una persona in piena efficienza fisica oltre a fronteggiare meglio situazioni ordinarie e imprevisti, sviluppa anche un miglior controllo dello stress ormai così connaturato al vivere quotidiano



di Lamberto Cignitti\*

La 'prestazione' del Vigile del Fuoco implica un elevato impegno di tipo fisico, soprattutto in relazione ad alcune attività prevalenti tipiche di questa professione che si classifica tra le occupazioni civili con più alta esposizione a sollecitazioni fisiche e rischi. Un adeguato livello di efficienza fisica è, infatti, essenziale per garantire sia la sicurezza del lavoratore durante lo svolgimento dei suoi compiti istituzionali, che la collaborazione attiva con i compagni della squadra, nel prestare soccorso nella maniera più rapida, efficace e sicura. Il concetto stesso di efficienza fisica deriva da quei requisiti psico-fisici che nell'immaginario



Lamberto Cignitti, autore dell'articolo e direttore ginnico-sportivo vice dirigente del CNVVF

collettivo identificano la figura del Vigile del Fuoco associandone caratteristiche di buona capacità di resistenza e forza muscolare, flessibilità, rapidità, agilità, risolutezza, prontezza di spirito e di riflessi. Sotto il profilo delle qualità morali poi, l'immagine Vigile del Fuoco ideale non può che apparire animata da spirito di solidarietà, altruismo, sacrificio e abnegazione; in pratica una 'personificazione' di pazienza e fermezza, coraggio e avvedutezza al tempo stesso oltre a grande capacità di autocontrollo e decisionale. Tutte qualità che inevitabilmente richiedono una condizione fisica ottimale.

Solo agli inizi del secolo scorso, gran parte delle persone era dedita alle attività agricole e adottava uno stile di vita che assecondava i naturali ritmi biologici: ci si svegliava all'alba, si percorrevano molti chilometri a piedi per andare e tornare dai campi e si lavorava molto intensamente per tante ore. Il cibo era sano, semplice e vario, spesso raccolto e consumato sul posto: si mangiavano molte verdure e frutta fresca di stagione e la poca carne a disposizione era sicuramente molto più genuina e nutriente di quella che mangiamo attualmente! La tradizione della cucina locale o regionale poi, assicurava la preparazione e la cottura degli alimenti più idonei al clima del luogo e del momento.

Certo, tutto sommato, considerando l'elevata mortalità infantile, la durata della vita media e l'ampia diffusione di malattie che oggi sono state debellate, a quell'epoca non si viveva come in paradiso; sicuramente, però, si conduceva una vita più semplice, più naturale e lo 'stress' così come lo intendiamo noi era un fenomeno sconosciuto.

Oggi viviamo circondati da mille comodità, in ambienti in cui tutto è automatizzato, facilitato, computerizzato. Quotidianamente utilizziamo scale mobili, ascensori, automobili, televisori, computer, telefoni cellulari e cordless, fax, internet e che più ne ha più ne metta! Con un solo risultato certo, però: non ci muoviamo praticamente più!!!

Come se ciò non bastasse mangiamo troppo e male, ingurgitando distrattamente e frettolosamente cibi ipercalorici ma poco nutrienti (i cosiddetti 'cibi spazzatura'); ricercando menù troppo sofisticati ed elaborati; mangiando sempre meno frutta e verdura di stagione; at-

tingendo a condimenti troppo calorici; cedendo frequentemente alle tentazioni di dolci ricchi di zuccheri semplici e grassi di origine animale, o concedendoci magari qualche 'bicchiere' e 'bicchierino' (alcolici e superalcolici, ndr) di troppo! Per completare l'opera, infine, - presi dagli infernali ritmi delle grandi città - lavoriamo in maniera frenetica, siamo sempre troppo competitivi e spesso in 'guerra' con qualcuno, combattiamo contro il tempo in mezzo al traffico, arrivando ai nostri appuntamenti trafelati o in ritardo. Il risultato di tutto ciò è che abbiamo poco tempo per la famiglia, per gli amici e per noi stessi. Non possiamo curare i nostri interessi e i nostri hobby come vorremmo. Purtroppo, tutti noi ben conosciamo il significato della parola 'stress' e i suoi devastanti effetti sull'equilibrio psico-fisico dell'individuo.

Se da un canto la straordinaria evoluzione della nostra società negli ultimi cento anni, ci ha liberato da molte malattie alcune delle quali mortali, permettendoci di vivere mediamente più a lungo e meglio e liberandoci tra l'altro, attraverso l'automazione e l'informatizzazione, da gran parte della fatica fisica, dall'altro la diffusione del benessere e dell'annessa inevitabile sedentarietà sta rivelando aspetti sempre più pericolosi, con il rischio di perdere di vista quella che è la differenza fondamentale tra l'uomo e la macchina.

Se è vero, infatti, che qualunque strumento tecnologico o apparecchiatura si usura in misura maggiore in ragione del suo utilizzo, per la 'macchina umana', per il nostro organismo, è vero esattamente il contrario. Per l'essere umano la carenza, o addirittura l'assenza di movimento - sommata ad errate condotte alimentari - porta ben presto ad un decadimento fisico che può manifestarsi con: degenerazioni osteo-articolari (principalmente artrosi, artrite e osteoporosi), astenia muscolare, ipertensione, malattie cardio-vascolari, ipercolesterolemia, sovrappeso e obesità, diabete e altre ancora.

Tutte queste patologie sono, pur se in misure differenti, riconducibili a una carenza di attività fisica, di movimento in genere, e possono dar luogo a uno specifico quadro clinico denominato 'Sindrome ipocinetica' (ipocinesia: poco movimento), purtroppo in forte aumento in tutti i paesi più industrializzati.



Di contro, la regolare e costante pratica di una moderata attività fisica permetterebbe, invece, di ottenere molti benefici, tra i quali possiamo ricordare:

- il miglioramento della funzione cardio-respiratoria con un muscolo cardiaco più forte ed efficiente e un conseguente incremento della resistenza organica generale;
- l'incremento del tono e del trofismo muscolare;
- la riduzione del pannicolo adiposo (grasso in eccesso) a vantaggio della massa muscolare e una migliore gestione del peso corporeo;
- la regolarizzazione dell'appetito e delle funzioni digestive;
- un miglior controllo della pressione arteriosa;
- la stimolazione del sistema immunitario e delle funzioni endocrine;
- la riduzione del colesterolo LDL (quello 'cattivo') a vantaggio di quello HDL (il cosiddetto 'spazzino delle arterie');
- la simmetria delle forme;
- la prevenzione delle degenerazioni osteo-articolari (artrosi, artrite, osteoporosi ecc.), tramite il rafforzamento di tendini, ossa e legamenti;
- un maggior controllo sullo stress e una maggior stima e fiducia in se stessi.

Tutto ciò quindi ci spinge ad affermare con forza e convinzione che la pratica di un'attività fisica regolare dovrebbe essere consigliata a tutti, a maggior ragione alle persone che - come i Vigili del Fuoco - esercitano la loro attività professionale cimentandosi quotidianamente in imprese che comportano prestazioni fisiche a volte notevolmente impegnative e rischiose. Una persona in piena efficienza fisica è, infatti, in grado di fronteggiare situazioni ordinarie e imprevisti sul lavoro con una maggiore padronanza anche nelle situazioni di emergenza e oltre tutto con un miglior controllo sullo stress (chi è affaticato è anche meno lucido).

Nel caso specifico del Vigile del Fuoco riteniamo di poter affermare, senza paura di essere smentiti, che un elevato grado di preparazione fisica - oltre chiaramente a quella professionale -, possa ridurre sensibilmente le probabilità d'infortunio o d'incidente durante gli interventi. Inoltre, una persona pienamente efficiente sotto il profilo fisico è sicuramente in grado di

essere maggiormente d'aiuto a chi ha richiesto il suo soccorso, dando più fiducia e sicurezza anche ai propri colleghi, che possono così contare su una persona valida, efficiente e al 100% delle sue potenzialità. ■

*\*Direttore Ginnico-Sportivo Vice Dirigente dell'Ufficio per le Attività Sportive CNVVF, Dottore in Scienze e Tecnica dello Sport*

## PER SAPERNE DI PIÙ

AA. VV. - Centro Studi FILPJ - CONI - Il libro della cultura fisica - Edizioni Mediterranee, Roma 1991;

AA.VV. - Corpo, movimento e prestazione; avviamento allo sport - Coni - Istituto della Enciclopedia italiana, Roma 1984;

Bellotti P., Donati A., Vittori C.: - Allenamento sportivo e qualità fisiche - Atletica Studi 3, 1981, 5-8;

Beraldo S., Polletti C. - Il libro della preparazione fisica - Edizioni Mediterranee, Roma 1988;

Bosco C. - La forza muscolare. Aspetti fisiologici e considerazioni pratiche - Società Stampa Sportiva, Roma, 1997;

Cianti G. - Fitness - Manuale della perfetta efficienza fisica - Edizioni Sonzogno, Milano, 1995

Dal Monte A.: - La valutazione funzionale dell'atleta - Sansoni, Firenze, 1983;

Harre D. - Teoria dell'allenamento - Società Stampa Sportiva - Roma, 1977;

Lanzani A. - Fitness & Body Building - Alea Edizioni, Milano, 1995;

Manno R. - L'allenamento della forza - Società stampa sportiva Roma, 1988;

Manno R. - Fondamenti dell'allenamento sportivo - Edizioni Zanichelli, Bologna 1991;

McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. - Fisiologia applicata allo sport - Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1998;

Tittel K.: - Anatomia funzionale dell'uomo - Edi - Ermes, 1987;

Vander J., Sherman H., Luciano D.: - Fisiologia dell'uomo - Edizioni Il pensiero scientifico, Roma, 1980.





Operatori del soccorso tecnico urgente in addestramento e durante lo svolgimento di alcune attività

