

Effetti del calcio amatoriale sui fattori di rischio cardiovascolare

Uno studio, condotto dal Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento dell'Università di Verona e dal CeRiSM (Centro di Ricerca Sport Montagna e Salute), che prevede la partecipazione gratuita e volontaria di uomini sedentari di età superiore ai 35 anni.

Per una protezione di cuore e arterie, giocare a calcetto con regolarità fa davvero bene? I dati forniti dalle recenti ricerche scientifiche sembrano suggerire di sì: se volete dedicarvi a uno sport per mantenervi in forma, giocate a calcio o a calcetto, almeno una volta alla settimana. Il calcio amatoriale 5 contro 5, quello praticato sui campetti di quartiere tra amici, è una forma di attività fisica che permette una serie di esercizi che coinvolgono tutti i muscoli del corpo, ma soprattutto aiuta il sistema cardiovascolare e scongiura i rischi di patologie a carico del cuore. Questo è dimostrato, tuttavia ciò che non è ancora chiaro è come cambino questi benefici giocando, come spesso avviene, solamente una o due volte la settimana.

I ricercatori del Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento dell'Università di Verona con il Cerism, Centro di ricerca sport montagna e salute promuovono uno studio incentrato a valutare gli effetti benefici del calcio amatoriale, giocato una o due volte la settimana per un periodo di dodici settimane su soggetti maschi di almeno 35 anni di età, con uno stile di vita perlopiù sedentario, che non svolgono attività sportiva agonistica e senza patologie croniche.

L'obiettivo dello studio è valutare i benefici sulla salute cardiovascolare dopo un periodo di allenamento svolto giocando partitelle di calcio a 5. Ad ogni soggetto verrà valutato gratuitamente lo stato di forma e verrà fatto uno screening: valutazione della pressione arteriosa, analisi del sangue, fitness aerobica, composizione corporea e densità ossea, funzione e struttura cardiaca attraverso ecocardiografia.

“Il progetto-spiega **Roberto Modena**, responsabile dello studio- nasce dall'esigenza di comprendere gli effetti positivi che comporta l'allenamento regolare di calcio a 5 su una popolazione prevalentemente sedentaria. La sedentarietà è una delle maggiori cause alla base di patologie croniche tra cui quelle cardiovascolari, come ipertensione, arteriosclerosi, infarto. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sulla base di numerosi studi scientifici consiglia 150 minuti di attività moderata o 75 di attività vigorosa alla settimana per ottenere effetti benefici sulla salute. Il nostro studio, andando in questa direzione, si propone di vedere quali e come si modificano i benefici con un allenamento una, due volte la settimana per tre mesi”.

Per aderire al progetto e per qualsiasi informazione contattare dott. Roberto Modena al 0464483521 o al 3921999814 (anche sms e WhatsApp) oppure tramite email roberto.modena@univr.it