

# Essere sempre in pista con la salute

*Ecco i comandamenti dedicati alle passionate di sport invernali in tutte le fasi della vita*

## Da Roma

Quale che sia la pratica pre-scelta per lo sport invernale, l'importante è scendere in pista con la salute. Soprattutto per le sportive, che spesso devono far coabitare la passione sportiva con problematiche specifiche. Sempre più italiane scelgono di passare le vacanze invernali sugli sci. Sciare fa bene, consente anche in inverno di frequentare ambienti salubri e di fare attività fisica. Ma per garantire benessere e sicurezza «in rosa» è utile qualche attenzione. Dalla pelle al pancione, quattro esperti suggeriscono alle sciatrici di tutte le età come regolarsi per evitare problemi. E regalano sette consigli a misura di donna. Il primo: sport e sindrome premestruale. «Praticare attività sportiva, come lo sci-

spiega Andrea Fiaccavento, ginecologo della Casa di cura Pederzoli di Peschiera del Garda (Verona) - è efficace contro la sindrome premestruale. Dunque è consigliabile, un mese prima di partire, svolgere alcuni semplici esercizi anche a casa: stretching degli arti, flessione ed estensione del tronco, indipendenza di carico su un piede e poi su un altro, in modo da rinforzare la risposta muscolare e allenare l'articolazione del ginocchio alle sollecitazioni». Il secondo: «Sciare nei primi giorni di ciclo mestruale non ha nessuna controindicazione, dipende solo dalle proprie condizioni fisiche - aggiunge Fiaccavento - Attenzione invece all'igiene intima e a cambiare ogni due ore gli assorbenti interni. Una valida e recente alternativa sono le coppette soft a lunga durata». Terzo consiglio: pelle, sole e ciclo. «La neve riflette i raggi del sole ben quattro volte più della sabbia. Diventa quindi indispensabile un'adeguata pro-

tezione solare, senza dimenticare le labbra», dice Fiaccavento. Il quarto: alimentazione completa di buon mattino. «Per una sciatrice, la colazione deve essere il pasto più importante della giornata - spiega Giovanna Cecchetto, presidente dell'Associazione nazionale dei dietisti - deve essere molto sostanziosa, quasi come un pasto completo, e contenere cibi ricchi di proteine». Quinto: il rapporto non conciliabile fra sci e gravidanza. «Lo sci - dice il ginecologo - è sconsigliato alle donne in attesa, soprattutto nell'ultimo trimestre. Con il progredire della gravidanza, infatti, il senso dell'equilibrio diminuisce e si modifica la distribuzione del peso per cui gli sport che normalmente richiedono un buon senso dell'equilibrio, come lo sci, sono vivamente sconsigliati. Le cadute sono molto pericolose per il bambino e la futura mamma». Sesto consiglio: mamme e figli in pista al momento giusto. «L'età

giusta per mettere il bambino sugli sci - dice Giuseppe Mele, pediatra e presidente di Paidòss (Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza) - è di 4-5 anni. Lo sci insegna ai bambini l'agilità, la coordinazione neuro-motoria e l'equilibrio. Dal punto di vista caratteriale insegna ad avere fiducia nelle proprie capacità. E poi lo sci è un ottimo sport perché si pratica in montagna, dove si respira aria pulita, quindi si caratterizza per una forte valenza educativa». Settimo: menopausa sugli sci. «Infine - conclude Fiaccavento - l'esercizio fisico è un alleato prezioso per la donna anche in menopausa».

