

## La corsa è un ottimo mezzo per migliorare la propria salute

RUBRICA - La corsa è un'attività molto popolare che conta milioni di praticanti in tutto il mondo.

- Rispetto ad altri sport è facilmente accessibile e relativamente economica, non richiedendo particolari attrezzature oltre alle scarpe.
- Determina numerosi benefici sia per la salute fisica che per quella mentale. I runners hanno un rischio di morte prematura ridotto del 25-40% rispetto alla popolazione generale e mediamente hanno una vita più lunga di 3 anni rispetto ai non-runner.
- La regolare attività fisica permette di prevenire 35 patologie croniche tra le quali diabete, malattie coronariche, ictus e depressione.



La corsa è quindi un ottimo mezzo per migliorare la propria salute

I tanti benefici sono spesso oscurati dall'**errata credenza che gli impatti ripetuti possano avere effetti negativi sulla salute delle ginocchia.**

Sebbene le ginocchia rappresentino uno dei punti più frequenti di lesione nei corridori, una quantità notevole di pubblicazioni scientifiche dimostrano come la corsa non sia legata allo sviluppo di fenomeni degenerativi.

Mentre nei soggetti sedentari si ha una percentuale di soggetti con osteoartrite alle ginocchia del 10%, nei corridori amatori la percentuale è del 3. Negli atleti professionisti, che hanno svolto gare a livello internazionale per almeno 15 anni, la percentuale è simile a quella della popolazione generale.



Un altro studio ha rilevato una percentuale inferiore di dolori alle ginocchia tra chi ha completato almeno 5 maratone e corre almeno 16 km a settimana rispetto a chi non fa nulla o pratica altri sport.

La corsa regolare ad un livello amatoriale (maratoneti inclusi) ha un **effetto preventivo** sulla degenerazione delle cartilagini e sullo sviluppo del dolore.

Importante ricordare che altri fattori individuali oltre alla sedentarietà possono favorire i problemi alle ginocchia. Tra questi: peso corporeo eccessivo, un lavoro pesante, l'età, precedenti infortuni.

### **E se invece si hanno già problemi alle ginocchia?**

Esistono pochi dati che esaminano gli effetti della corsa su persone che continuano a correre o iniziano a farlo avendo già osteoartrite. La paura del dolore porta spesso a ridurre i volumi di lavoro o evitare completamente il movimento in seguito ad una diagnosi di problemi alle ginocchia. Ma uno studio ha rilevato miglioramenti maggiori della sintomatologia nei runner rispetto ai non runner. Non esistono però ancora linee guida precise su come dosare l'allenamento di corsa nelle persone con dolore alle ginocchia.

Da un'analisi della letteratura attuale si può concludere con certezza che **la corsa non fa male alle ginocchia**



La pratica costante del running a livello amatoriale migliora la salute delle ginocchia e la loro funzionalità sul lungo periodo.

Non e' chiaro quale sia la "dose" corretta. Il carico migliore in termini di tempo, km percorsi e numero di allenamenti va stabilito individualmente tenendo conto di vari fattori tra i quali infortuni precedenti, situazione attuale di dolori, storia atletica, ...

Particolare attenzione va data alla tecnica di corsa e ad un programma di forza adeguato per ridurre la probabilità di infortuni.

Consiglio a tutti i runner di affidarsi ad un professionista della salute con esperienza nella corsa per avere consigli individualizzati.

### **Dr. Renzo Alessandro Raimondi**

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici

Riceve a: LECCO, presso poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69, 0341 287555

MANDELLO DEL LARIO, presso gli studi medici Via Dante Alighieri 35, 0341 703147

[www.fisiorun.it](http://www.fisiorun.it)

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

---

### **ARTICOLI PRECEDENTI**

20 marzo - [Fisio Online. Denti e postura, medical business?](#)

11 febbraio - [Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza](#)

12 gennaio - [Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?](#)

## **2018**

27 novembre - [Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena](#)

12 ottobre - [Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in tenera età](#)

30 agosto - [Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)](#)

29 maggio - [Fisio Online. I 10 "Comandamenti" del resegupper](#)

28 marzo - [Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore](#)

10 gennaio - [Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare](#)

20 novembre - [Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino](#)

8 settembre - [Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi](#)

29 luglio - [Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont](#)

20 aprile - [Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?](#)

9 marzo - [Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?](#)

1 febbraio - [Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci](#)

10 gennaio - [Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!](#)

14 dicembre - [Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti](#)

26 ottobre - [Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?](#)

14 settembre - [Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura](#)

24 agosto - [Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame](#)

1 agosto - [\*\*Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata\*\*](#)