

PREVENIRE OGNI PATOLOGIA ARTICOLARE GRAZIE ALL'ALLENAMENTO CON I PESI

L'umanità si sta inevitabilmente indebolendo da almeno due generazioni e questo declino continuerà... Infatti molto probabilmente i nostri figli saranno meno forti di noi genitori! Questo è un dato di fatto che genera via via una serie di problemi alla salute sempre più pronunciati. Sovente l'immaginazione umana ci potrebbe spingere a pensare che andando indietro nel tempo l'umanità fosse completamente soggetta alle più varie patologie... In parte può essere vero, infatti sopravvivevano selettivamente gli individui più forti, intelligenti e fortunati! Quelli che riuscivano a superare l'età adulta però difficilmente soffrivano di gravi patologie vertebrali, proprio perché questi esseri umani erano il risultato finale di un attento processo evolutivo e avevano eseguito movimenti evolutivi fino alla formazione delle prime forme di "insediamento civilizzato". Questo lo possiamo vedere ancora oggi studiando popolazioni tribali come i Boshimani o i Masai, dove è raro trovare un adulto che porti i segni di ernie discali alla colonna o altre patologie articolari. Si tratta di un dato molto significativo che porta inevitabilmente a colpevolizzare lo stile di vita dell'uomo "civilizzato occidentale". Nel mondo moderno è consuetudine in seguito al manifestarsi di problemi articolari generati da abitudini di vita sbagliate, ricorrere frettolosamente al "tampone" dell'intervento chirurgico, senza considerare le vere cause che hanno provocato la disfunzione articolare.

Probabilmente operare chirurgicamente un individuo che soffre di qualche patologia vertebrale o articolare in genere può essere giusto, anche se ciò è tutto da dimostrare. Dato che esistono molti casi di riassorbimento e compenso dei giochi articolari compromessi in modo spontaneo... Il punto è che non si dovrebbe arrivare a soffrire di questi problemi di natura motorio-funzionale, prevenendoli con uno stile di vita adeguato, che riporti il nostro essere a quello che è nato per svolgere, anche solo per una sola ora al giorno. Infatti sarebbe opportuno muoversi interagendo con l'ambiente, in particolare sollevando carichi man mano più pesanti in modo corretto, stimolando in modo appropriato la struttura muscolo scheletrica del corpo.

Il culturismo è sicuramente lo sport che più trasforma positivamente, in modo pronunciato e profondo il corpo umano. Pianificando e personalizzando in modo adeguato un programma di allenamento con sovraccarichi si può letteralmente trasformare una persona, conferendole una nuova salute articolare.

La scelta degli esercizi da svolgere deve essere però molto accurata, dando la priorità agli esercizi con caratteristiche evolutive, lasciando da parte quelli più artificiosi e pericolosi. E' estremamente importante optare per i movimenti che coinvolgono grandi e numerosi distretti muscolari, dove esiste la possibilità di incrementare i carichi gradualmente in modo sicuro e consistente nel tempo. Questi esercizi sono di solito quelli di base composti, basati su bilancieri e manubri. Per andare ancora più nel dettaglio devono espletare i movimenti per cui il nostro fisico è stato "progettato" dalla natura, di sollevamento, trazione e spinta. Tralasciando quindi innaturali movimenti di isolamento che possono creare gravi problemi di scompenso articolare nei distretti agonisti/antagonisti...

Il problema della maggior parte delle patologie vertebrali risiede nello stile di vita troppo sedentario che molti individui conducono. La prevenzione legata all'allenamento è alla base della salute generale dell'individuo.

Non è difficile sentire racconti di persone che si sono iscritte in palestra, che grazie ad un programma di allenamento razionale, personalizzato secondo le specifiche individuali, che piano piano hanno risolto come per magia problemi che prima sembravano insormontabili!

La base delle più comuni patologie vertebrali e articolari in genere è quindi strettamente legata allo stile di vita condotto ed è proprio su questo punto che si deve intervenire. Agendo sulle abitudini sbagliate è possibile estirpare alla radice il mal di schiena, ad esempio. Non esistono cure miracolose che risolvano definitivamente il problema. Se l'individuo conduce uno stile di vita sedentario i problemi certamente torneranno. Massaggi, manipolazioni, farmaci, ecc... possono soltanto conferire un sollievo momentaneo che probabilmente non durerà al lungo, proprio perché non agiscono sulla causa del problema ma solamente sui sintomi. Mentre il movimento ed in particolare quello contro resistenza rinforza e risolve la causa di tutti i problemi articolari, grazie all'aumento progressivo della forza fisica. A patto che sia studiato da personale qualificato

appositamente per la persona a cui è rivolto, partendo da un lavoro molto leggero che sarà aumentato gradualmente.

Oggi viviamo in un mondo troppo comodo, per il quale il nostro fisico non è adatto. Questo ambiente innaturale genera tutta una serie di vantaggi al costo enormi svantaggi sul piatto opposto della bilancia. Esiste però la possibilità di muoversi, colmando le lacune che la vita quotidiana moderna comporta. Rispettando la salute motoria del nostro corpo otterremo un'enorme vantaggio in termini di longevità rispetto ai nostri antichi antenati perché l'ambiente odierno che ci circonda, al contrario di allora, è estremamente confortevole.

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto

Riferito al libro: "MATEVO®, forza e massa per tutta la vita..."

HOME PAGE INTERNET: www.bertinettobartolomeodavide.it