



La stagione invernale 2019-20

LO SCI FA STARE BENE

“Sciare è uno sport che fa bene al corpo e alla mente, generando benefici in termini di benessere e di umore” – è questo in sintesi quanto emerge dagli studi scientifici più recenti, pubblicati dall’Università di Salisburgo. Il “Wellbeing Factor” all’interno del servizio “Performance Check” consente di verificare la propria prestazione sciistica in termini di benessere, raggiunto sciando.

La scienza lo dimostra

Il tema era già stato analizzato nello studio clinico-scientifico **AMAS** (Austrian Moderate Altitude Study), pubblicato nel 2000 dal professor Egon Humpeler dell’Università di Innsbruck, che dimostrava scientificamente i benefici di un soggiorno in montagna, a quote moderate tra i 1400 e 2000 metri di quota. A quasi 20 di distanza, sono emersi nuovi elementi, analizzando la disciplina dello sci e i suoi effetti sulla salute. E i risultati sono a dir poco strabilianti: lo sci è un importante fattore di benessere che influenza positivamente corpo e mente, rivelandosi una vera e propria panacea.

Lo sci è un fattore di benessere

Infatti, lo studio **SASES** dell'Istituto di scienze sportive e motorie dell'Università di Salisburgo, pubblicato nell'agosto 2011 sullo "Scandinavian Journal of medicine and science in sports", attribuisce allo sci, se praticato con una certa regolarità, innanzitutto la capacità di influenzare in maniera positiva i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e per l'Alzheimer. Nelle persone testate è calato infatti il livello di colesterolemia, l'ipertensione si è attenuata, il peso in eccesso è calato grazie ad un aumentato consumo calorico. Inoltre, come già dimostrato dallo studio AMAS del 2000, trattenersi per più giorni ad una quota anche solo moderatamente alta, agisce sul quadro ematico generale. Le condizioni di ossigenazione alterate innescano un meccanismo di aumentata produzione di globuli rossi e di emoglobina nel sangue. Ciò velocizza il rinnovamento del sangue e migliora il rifornimento di ossigeno nei tessuti. Essendo la maggior parte delle zone sciistiche delle Dolomiti situate oltre i 1.500 m di quota, chi scia beneficia degli effetti positivi sulla salute generati a quest'altezza.

Sciare allena muscoli e cuore

Le analisi svolte sulle piste hanno evidenziato, che la maggior parte di chi pratica lo sci, si muove in un range che varia tra il 60-80% della propria frequenza cardiaca massima (HFmax) in termini medico-sportivi. Secondo l'ente mondiale per la sanità WHO, questo intervallo di frequenza è proprio quello che più aiuta a mantenere in allenamento e in salute il proprio apparato cardio-circolatorio. E ciò non solo durante la sciata in se – oltre il 40% delle persone testate mantiene una frequenza cardiaca entro questo intervallo anche durante la seguente corsa in seggiovia o cabinovia, sottoponendo il cuore ad un vero e proprio allenamento prolungato. L'alternanza tra frequenze cardiache più elevate e fasi di normalizzazione dà vita ad un **allenamento intervallato**, molto efficace nell'aumentare lo stato di forma fisica e della resistenza alla fatica. Inoltre, il tutto favorisce l'aumento della tonicità e della massa muscolare, il che, a sua volta, protegge le articolazioni e sostiene l'apparato legamentoso delle stesse.

Effetti positivi anche su piste facili

In termini di piste, lo studio SASES di Salisburgo ha analizzato anche l'influenza che può avere la tipologia di pista. Chi frequenta **piste facili** (nel comprensorio Dolomiti Superski ben il 30% delle piste sono blu) mantiene relativamente bassa la frequenza cardiaca, grazie alla minore sollecitazione muscolare e al ridotto stato di ansia da ripido. In questo caso l'organismo brucia prevalentemente grassi, si allena la resistenza e la fase di recupero/riposo è più immediata. **Piste più difficili**, dove la pendenza e la velocità più sostenuta richiedono più impegno

muscolare nelle curve e aumentano l'ansia, l'allenamento è più orientato sulla forza, con conseguente aumento della frequenza cardiaca. La fonte di energia in questo caso sono in prevalenza i carboidrati e non va tralasciata l'assunzione di liquidi. La maggior differenza tra la frequenza cardiaca sotto sforzo e quella a riposo (molto importante) inducono gli effetti positivi di un allenamento intervallato. Essendo lo sci uno sport dai movimenti complessi, la pratica regolare aumenta le capacità del soggetto in termini di coordinazione motoria – e anche questo si ripercuote positivamente su molti altri aspetti legati alla salute.

Un respiro di sollievo

Dal punto di vista respiratorio, il fatto che lo sci viene praticato a partire da una certa quota, aiuta molte persone affette da malattie come la **rinite allergica** o l'**asma bronchiale**. Più si sale, più l'aria è libera da agenti che possono indurre problemi all'apparato respiratorio. Già lo studio AMAS 2000 riportava responsi clinici in questi termini.

Sciare mette di buon umore

Ed infine, c'è anche l'aspetto psicologico e mentale dello sci. Infatti, un ramo dello studio SASSES si è occupato dell'umore delle persone testate. Tutti i benefici fisici che derivano dalla pratica dello sci e dal potersi intrattenere all'aria aperta, in montagna, in mezzo alla natura, influenzano positivamente anche lo **stato d'animo**. La quasi totalità del campione ha dichiarato di vivere uno stato mentale molto positivo durante e dopo le sciate, dichiarando di sentire la stanchezza in modo marginale.

Il “Wellbeing Factor” di Dolomiti Superski

Per misurare gli aspetti benefici e salutari dello sci, il comprensorio sciistico più grande al mondo, sempre aperto a nuove tecnologie applicabili a diversi servizi per la clientela, ha studiato un indicatore di benessere legato alla prestazione sciistica del singolo utente. All'interno del già noto e molto apprezzato “**Performance Check**”, disponibile nell'area personale “MyDolomiti” del sito dolomitisuperski.com e che consente di visualizzare quotidianamente il numero di impianti utilizzati, i km di pista percorsi e i metri di dislivello superati sugli sci durante una giornata sugli sci nel Dolomiti Superski, vengono visualizzati sette possibili livelli di benessere, che possono essere raggiunti dallo sciatore, a seconda del numero di metri di dislivello superati. I valori adottati si basano su raccomandazioni della WHO e sullo studio clinico Hambrecht et al., Ornish et al.: partendo da un range di consumo calorico

generale settimanale predefinito, il tutto viene convertito in metri di dislivello (hm) da percorrere sugli sci. Ne risultano così le seguenti sette categorie:

<1.000 hm superati nell'arco di 1 giornata sulle piste hanno solo un debole effetto positivo sul benessere dello sciatore.

1.001-2.500 hm superati sciando tutto il giorno, l'effetto sul benessere personale inizia a farsi sentire, seppur in misura molto ridotta.

2.501-4.000 hm percorsi sulle piste in 1 giorno stimola i muscoli ed il sistema cardio-respiratorio, inducendo un discreto effetto di allenamento.

4.001-5.000 hm percorsi in 1 giorno risultano essere ottimali dal punto di vista del movimento e del benessere.

5.001-6.500 hm sciati durante una giornata sono super-ottimali, hanno effetti molto positivi sullo stato di forma fisica, sono molto allenanti e consigliati a persone già abituate ad un alto livello di attività fisica.

6.501-8.000 hm sciati al giorno, specie se ripetuti consecutivamente per più giorni, è da campioni dello sci e richiedono un allenamento eccellente o almeno la supervisione da parte di un medico sportivo.

>8.000 hm al giorno equivalgono a sovraffaticamento e, a meno che la persona non sia un agonista di livello, andrebbero evitati.

Il “**Wellbeing Factor**” dello sciatore viene visualizzato con l'apposito simbolo, all'interno del proprio “Performance Check”. La feature “Wellbeing Factor” si basa su dati medi e si riferisce ad un soggetto maschio mediamente in forma, dal peso di 70 kg, che scia ad un'intensità fisica media su pista di media difficoltà (rossa), e rispettivamente ad un soggetto femmina mediamente in forma, del peso di 50 kg, che scia ad un'intensità fisica media su pista di media difficoltà (rossa).

Ufficio stampa Dolomiti Superski

Diego Clara

Tel.: +39 0471 795397

Fax: +39 0471 794282

Cell.: +39 366 6861403

Skype: diego.superski

diego.clara@dolomitisuperski.com

press@dolomitisuperski.com

dolomitisuperski.com/press