



## **Sport - Rivoluzione Canottaggio: disciplina diventa proposta per rigenerare e rieducare la società contemporanea**

**Roma - 01 mar 2024 (Prima Notizia 24) Tra i benefici, il miglioramento dell'attività cardiaca e respiratoria e la riduzione di stress e ansia.**

Il canottaggio, come attività fisica a basso impatto, si sta rivelando una forma terapeutica efficace nel trattamento e nella gestione di diverse patologie croniche. Questa disciplina sportiva, che si può praticare sia in acqua con una vera barca che a terra sul remoergometro, offre numerosi benefici per la salute fisica e mentale. **Benefici Fisici** 1. Miglioramento della Funzionalità Cardiaca e Respiratoria: il canottaggio incrementa la capacità cardiaca e polmonare, promuovendo una migliore ossigenazione del sangue e una circolazione efficiente, essenziale per chi soffre di patologie cardiache o respiratorie croniche. 2. Rafforzamento Muscolare: perché implica l'utilizzo di oltre l'85% dei distretti muscolari in un movimento fluido e coordinato senza imporre un'eccessiva pressione sulle articolazioni, il che è particolarmente vantaggioso per persone con artrite, osteoporosi e le principali patologie dell'apparato muscolo-scheletrico. 3. Controllo del Peso: poiché contribuisce alla gestione del peso corporeo, aspetto cruciale nella prevenzione e gestione del diabete di tipo 2 e dell'obesità. **Benefici Mentali** 1. Riduzione dello Stress e dell'Ansia: perché il canottaggio è una meditazione attiva che rallenta e riequilibra i ritmi accelerati della maggior parte delle persone e viene praticato cullati dall'acqua di fiumi, laghi e coste protette. 2. Miglioramento della Qualità del Sonno: l'esercizio fisico può aiutare a regolare i cicli del sonno, offrendo un sollievo significativo a coloro che soffrono di insomnia o disturbi del sonno correlati a condizioni croniche. 3. Incremento dell'Autostima: la presa di coscienza della propria capacità di misurarsi con un gesto complesso e molto tecnico può migliorare l'autostima e aiutare il praticante a trovare una maggiore connessione con sé stesso e il proprio corpo, migliorando nello stesso tempo la capacità di concentrazione e attenzione prolungata nel tempo. Di questa disciplina come forma di terapia integrata si parlerà mercoledì 6 marzo in occasione del World Lymphedema Day, la giornata mondiale del linfedema. Presso la sala Medicinema del Policlinico Gemelli a Roma alle ore 16 si svolgerà l'evento organizzato dalla SICPRE, Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva-rigenerativa ed Estetica. Presente all'evento la dott.ssa Stefania de Fazio, Presidente SICPRE, insieme alla Prof.ssa Marzia Salgarello, chirurgo plastico ricostruttivo presso la Fondazione Policlinico Universitaria Agostino Gemelli IRRCS e Presidente Beautiful After Breast Cancer (BABC) Italia Onlus. Saranno presenti anche il dott. Girolamo Tartaglione medico nucleare del Cristo Re di Roma e il dott. Roberto Bartoletti coordinatore del trial di ricerca multicentrico sull'impatto di una attività fisica integrata con il canottaggio su pazienti oncologici a rischio linfedema. A condurre l'evento sarà Annalisa Manduca, giornalista medico scientifica e conduttrice La7.

La caratteristica principale che differenzia il canottaggio da ogni altro sport è che si pratica su un carrello scorrevole riducendo fortemente gli effetti della gravità sulle articolazioni ed in generale sul sistema muscolo scheletrico. Tale condizione anche nella pratica sportiva agonistica implica l'ottimizzazione di un gesto ergonomico che favorisce l'utilizzo del muscolo quadricipite salvaguardando il rachide che viene messo in protezione durante la spinta propulsiva. Se quindi nella pratica agonistica il carrello scorrevole ha un così grande valore, viceversa nell'attività amatoriale diventa condizione ideale perché consente alla gran parte della popolazione attiva un esercizio fisico in sicurezza. Il canottaggio permette la pratica modulando l'intensità dello sforzo sulla base delle proprie condizioni e dei propri obbiettivi che possono variare per età, livello di allenamento e condizioni fisiche. Per questo ed altri motivi il canottaggio è ormai considerato, alla luce delle più recenti ricerche scientifiche a livello mondiale, la disciplina più indicata per affrontare a livello di terapia integrata la maggior parte delle malattie croniche non trasmissibili. Il carrello scorrevole, contrariamente all'immaginario collettivo, rende le gambe le grandi protagoniste del gesto, lasciando alle braccia e al tronco il ruolo di trazione prevalentemente passiva, come fossero cinghie di trasmissione, evitando un'azione traumatica per i muscoli pettorali e sfruttando l'azione del muscolo antagonista, il dentato anteriore. Questo esercizio empiricamente da molto tempo e scientificamente nei più recenti studi grazie ai moderni strumenti diagnostici, ha dimostrato la grande efficacia del gesto di voga nello stimolare fortemente la circolazione linfatica, elemento essenziale nella prevenzione della patologia stessa. In ultimo, ma non per importanza, la barca da canottaggio nel suo movimento tipico con la prua alle spalle del vogatore che avanza in direzione opposta all'orizzonte del canottiere, invita ad una fiducia incondizionata che accompagna anche nella vita. Il più grande costruttore di barche e filosofo del canottaggio George Y. Pocock recitava: "è difficile spingere la barca alla velocità che vorresti. Il nemico, ovviamente, è la resistenza dell'acqua, ma è quella stessa acqua a sostenerti e quello stesso nemico è anche tuo amico. Così è la vita, i problemi che devi superare al tempo stesso ti sostengono e ti rendono più forte nel superarli".

(Prima Notizia 24) Venerdì 01 Marzo 2024