

AZIENDA
U.S.L. ROMA A



REGIONE
LAZIO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
DIRETTORE DOTT. Bruno CORDA

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA

CAMPAGNA DI CORRETTA INFORMAZIONE



a cura di:

Paola ABETTI, Claudio GRENGA, Roberto BOGGI

La ASL RM A è particolarmente attenta a sviluppare strategie di prevenzione individuale e collettiva, ritenendo l'educazione a corretti stili di vita e la relativa informazione, strumenti fondamentali che sicuramente rappresentano un valore aggiunto ad un'assistenza di alta qualità e di sicura sostenibilità.

L'associazione tra educazione ed assistenza produce un sinergismo efficace in tutti gli ambiti della vita sociale.

Il Commissario Straordinario ASL RM A

Prof. Dr. Camillo Riccioni

Il presente opuscolo nasce dall'esigenza di una riflessione comune sulle problematiche collegate alle attività sportive. Le tematiche relative allo sport sono fortemente sentite dal Dipartimento di Prevenzione in quanto strettamente collegate alle logiche comportamentali che rappresentano uno dei cardini della prevenzione primaria.

In particolare è emersa l'esigenza di focalizzare l'attenzione sull'igiene sportiva e sui processi relativi; il presente opuscolo si aggiunge ai due precedenti *"su il corretto stile di vita"* dello sportivo e *"la lotta al doping"*.

La normativa vigente stabilisce l'obbligatorietà di visite e/o esami strumentali per ogni disciplina sportiva agonistica.

Nell'ottica di prevenire i rischi connessi allo sport, il DIP, deputato non solo alla vigilanza ma soprattutto alla prevenzione, auspica una corretta visita medica prima di intraprendere qualsiasi attività sportiva sia a livello agonistico che non agonistico.

Il Direttore del Dipartimento di Prevenzione

Dr. Bruno Corda

Sommario

La certificazione medico-sportiva.....	4
Gli accertamenti sanitari per la disciplina sportiva.....	6
L'importanza della visita	16
L'importanza della attività fisica	17
BIBLIOGRAFIA	18

La certificazione medico-sportiva

L'attuale normativa impone a chiunque si appresti ad intraprendere un'attività sportiva di sottoporsi ad una visita medico-sportiva, facendo un distinguo tra attività sportiva agonistica e non. Gli sportivi che necessitano di certificazioni agonistiche sono coloro che praticano attività sportive agonistiche così denominate dalle Federazioni Sportive, dal CONI e dagli Enti di Propaganda Sportiva riconosciuti ed i partecipanti alle fasi nazionali dei Giochi della Gioventù.

E' sufficiente il certificato di attività sportiva non agonistica per i praticanti di attività sportive qualificate non agonistiche dalle Federazioni sportive nazionali, dagli Enti di propaganda sportivi riconosciuti, dal CONI e per i partecipanti alle attività scolastiche e alle fasi precedenti quelle nazionali dei giochi della gioventù.

- a) **Le visite** di medicina dello sport possono essere effettuate dal medico dello sport esclusivamente presso lo studio e/o ambulatorio nel quale il medico è stato autorizzato a prestare la propria opera professionale. Non è quindi consentito effettuare le visite presso palestre, centri sportivi o qualsivoglia tipologia di struttura non sanitaria.
- b) **Le certificazioni per le attività sportive agonistiche** possono essere rilasciate da medici specialisti in medicina dello sport, da liberi professionisti docenti in medicina dello sport o da medici in possesso dell'attestato di cui all'art. 8 della L. 26/10/71 n. 1009, purché iscritti nell'elenco regionale.
- c) **Le certificazioni per le attività sportive non agonistiche** possono essere rilasciate esclusivamente dai medici di medicina generale, dai pediatri di libera scelta e dai medici dello sport iscritti nell'elenco regionale.
- d) **La richiesta** dell'idoneità sportiva spetta alla Società sportiva. Tale richiesta costituisce la condizione per l'ammissione dello sportivo all'accertamento sia negli ambulatori della ASL sia negli ambulatori o studi medici privati, dove prestano la loro professione i medici di medicina dello sport iscritti nell'elenco regionale ex art. 16 LR 24/97.
- e) **La visita deve essere comprensiva di tutti gli esami clinici e strumentali** previsti per la determinata tipologia dello sport. Il certificato ha di solito durata annuale, in qualche caso biennale, come sarà meglio illustrato nel prossimo capitolo. Il medico è tenuto alla conservazione della scheda e di tutti gli esami effettuati ad ogni singolo atleta per un periodo di cinque anni dalla data della visita.

Inoltre deve compilare una scheda di valutazione medica con:



l'anamnesi;



la determinazione del peso corporeo e dell'altezza;



l'esame obiettivo con particolare riguardo agli organi ed apparati specificatamente impegnati nello sport praticato;



l'esame generico dell'acuità visiva mediante l'ottotipo luminoso;



l'esame del senso cromatico (solo per gli sport motoristici);



il rilievo indicativo della percezione della voce sussurrata a 4 mt di distanza, qualora non sia previsto l'esame otorinolaringoiatrico.

La valutazione clinica del grado di tolleranza allo sforzo fisico deve essere effettuata dopo esame ECG mediante IRI (Indice Rapido Idoneità).

Qualora un atleta subisca un trauma cranico deve sospendere l'attività sportiva praticata e sottoporsi a visita di controllo prima di riprenderla.

Gli accertamenti sanitari per la disciplina sportiva

Qui di seguito riportiamo i controlli sanitari previsti dalla vigente normativa per le singole attività sportive.

TABELLA A

Accertamenti richiesti per tutti gli sport sotto elencati:

Visita Medica

Esame completo delle urine

Elettrocardiogramma a riposo

SPORT	ESAMI SPECIALISTICI INTEGRATIVI
Automobilismo, Velocità, Rally, Autocross, Rallycross (velocità) 	<i>Esame Neurologico</i> <i>EEG nel corso della prima visita</i> <i>Visita oculistica (nota prot.117 del 18/2/2004 Commissione Sportiva Automobilistica Italiana)*</i>
Automobilismo- Regolarità nazionale, slalom nazionale, Trial 4x4 (Regolarità)	<i>Visita oculistica (nota prot.117 del 18/2/2004 Commissione Sportiva Automobilistica Italiana)*</i>
Automobilismo in circuito (atleti 16-18 anni) (nota prot.66759 del 10/6/2004 Regione Lazio)	<i>Visita oculistica (nota prot.117 del 18/2/2004 Commissione Sportiva Automobilistica Italiana)*</i> a) <i>acuità visiva (prima o dopo correzione) almeno 9/10 per ciascun occhio, o in via subordinata 10/10 nell'occhio migliore e 8/10 in quello peggiore,</i> b) <i>visione binoculare normale,</i> c) <i>visione normale dei colori,</i> d) <i>campo visivo normale,</i> e) <i>visione stereoscopica normale (la cecità unilaterale controindica il rilascio dell'idoneità),</i> f) <i>per la correzione le lenti a contatto sono ammesse a condizione:</i> 1. <i>che siano state portate per oltre 12 mesi, ed ogni giorno per una durata sufficientemente lunga.</i> 2. <i>che l'oculista le dichiari adatte alla corsa automobilistica.</i>
Automobilismo-Karting	Nessuno
Biliardo Sportivo (validità idoneità biennale)	Nessuno
Bocce – Prove non veloci di tutte le discipline	Nessuno
Bowling	Nessuno

Bridge (validità idoneità biennale)	Nessuno
Caccia	Esame otorinolaringoiatrico con audiometria
Dama (validità idoneità biennale)	Nessuno
Giochi e Sport tradizionali (escluso il tiro alla fune)	Nessuno
Golf (validità idoneità biennale)	Nessuno
	
Motociclismo (velocità)	Esame neurologico EEG nel corso della prima visita
Motonautica	Esame neurologico EEG nel corso della prima visita
Palla corda (validità idoneità biennale)	Nessuno
Palla tamburello (validità idoneità biennale)	Nessuno
Pesca sportiva	Nessuno
Scacchi (validità idoneità biennale)	Nessuno
Sport invernali – Slittino (pista naturale)	Nessuno
	
Tiro con l'arco (validità idoneità biennale)	Nessuno
Tiro a segno	Esame otorinolaringoiatrico con audiometria
Tiro a volo	Esame otorinolaringoiatrico con audiometria
Twirling	Nessuno

TABELLA B

Accertamenti richiesti per tutti gli sport sotto elencati:

Visita Medica

Esame completo delle urine

Elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo (IRI)

Spirografia

SPORT	ESAMI SPECIALISTICI INTEGRATIVI
Acquathlon	Nessuno
Aerobica agonistica	Nessuno
Aerosport	Nessuno
Aikido	Nessuno
Arbitro di calcio	Nessuno
Arbitro Handball	Nessuno
Arbitro Hockey	Nessuno
Arbitro Hockey ghiaccio	Nessuno
Arbitro Hockey pista	Nessuno
Arbitro Pallacanestro	Nessuno
Arbitro Pallavolo	Nessuno
Arbitro Rugby	Nessuno
Arrampicata Sportiva	Nessuno
Atletica Leggera 	Nessuno
Atletica Leggera (Concorso Ministero Difesa)	Nessuno
Attività subacquee – Apnea	Esame otorinolaringoiatrico
Attività subacquee - ARA	Esame otorinolaringoiatrico
Attività subacquee – Nuoto pinnato/orientamento	Esame otorinolaringoiatrico
Badminton	Nessuno
Baseball	Nessuno
Beach Handball	Nessuno
Beach Volley	Nessuno
Biathlon (Norme Tutela Sanitaria Attività Sportiva FISJ art. 16)	Esame otorinolaringoiatrico con audiometria
Bocce – Prove Veloci di tutte le discipline	Nessuno
Body Building (FIBBN – Federazione Associata ASI Ente di promozione salute)	Nessuno

Calcio	Nessuno
Calcio a 5	Nessuno
Canoa	Nessuno
Canottaggio	Nessuno
Ciclismo	Nessuno
Corsa di orientamento (Orienteering)	Nessuno
Corso Allenatori Calcio	Nessuno
Cricket	Nessuno
Danza Classica	Nessuno
Danza Sportiva	Nessuno
Duathlon	Nessuno
Flag Football	Nessuno
Football Americano	Nessuno
Full Contact (pugilato) - Donne	Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note) Accertamento cromosomico del sesso (prima visita) Ecografia mammaria Esame mammografico Visita senologica
Full Contact (pugilato) - Uomini	Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note)
Ginnastica artistica 	Nessuno
Ginnastica ritmica	Nessuno

Giochi e sport tradizionali – Tiro alla fune	Nessuno
Hockey in Line	Nessuno
Hockey Pista	Nessuno
Hockey Prato e “En Selle”	Nessuno
Ippica	Nessuno
Judo	Nessuno
Ju-Jitsu	Nessuno
Karate 	Nessuno
Kendo	Nessuno
Kich Boxing – Light Contact	Nessuno
Kich Boxing (Pugilato) - Donne	Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note) Accertamento cromosomico del sesso (prima visita) Ecografia mammaria Esame mammografico Visita senologica
Kich Boxing (Pugilato) - Uomini	Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note)
Lotta	Nessuno
Low Kich (Pugilato) - Uomini	Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note)
Mini Basket	Nessuno
Mini Handball	Nessuno
Mini Volley	Nessuno

Motociclismo – Motociclismo, Motocross, Enduro, Trial, Speedway, Motard	Nessuno
Motoslitte	Nessuno
Muay Thai (Pugilato) - Uomini	Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note)
Nuoto 	Nessuno
Nuoto (Concorso Ministero Difesa)	Nessuno
Nuoto Pinnato	Nessuno
Nuoto Sincronizzato	Nessuno
Pallacanestro	Nessuno
Palla mano (Handball)	Nessuno
Pallanuoto	Nessuno
Pallapugno (pallone elastico)	Nessuno
Pallavolo	Nessuno
Paracadutismo	Esame Neurologico Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita
Pattinaggio Artistico	Nessuno
Pattinaggio Corsa	Nessuno
Pattinaggio Danza Ghiaccio	Nessuno
Pattinaggio Rotelle (In Line)	Nessuno
Pentathlon Moderno	Nessuno
Pesistica – Pesistica (Sollevamento Pesi)	Nessuno
Pesistica – Cultura Fisica	Nessuno

<p>Pugilato – Donne</p> 	<p>Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi* Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note) Accertamento cromosomico del sesso (prima visita) Ecografia mammaria Esame mammografico Visita senologica</p> <p>* Art. 9 Regolamento Sanitario della F.P.I. ... della acuità visiva i cui limiti sono di 8/10 complessivi con almeno 4/10 per occhio. In deroga è ammessa la correzione con lenti a contatto morbide con un visus naturale non inferiore a 1/10 per occhio. In questo caso il certificato medico di idoneità deve riportare la dicitura “Obbligo dell’uso di lenti a contatto morbide”. In particolare per la patologia retinica l’idoneità dovrà essere valutata di volta in volta da consulente oculista della F.P.I. in collaborazione con la Commissione Medica Nazionale della F.P.I.</p>
<p>Pugilato - Uomini</p> 	<p>Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi* Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note)</p> <p>* Art. 9 Regolamento Sanitario della F.P.I. ... della acuità visiva i cui limiti sono di 8/10 complessivi con almeno 4/10 per occhio. In deroga è ammessa la correzione con lenti a contatto morbide con un visus naturale non inferiore a 1/10 per occhio. In questo caso il certificato medico di idoneità deve riportare la dicitura “Obbligo dell’uso di lenti a contatto morbide”. In particolare per la patologia retinica l’idoneità dovrà essere valutata di volta in volta da consulente oculista della F.P.I. in collaborazione con la Commissione Medica Nazionale della F.P.I.</p>
<p>Rugby</p>	<p>Nessuno</p>
<p>Salvamento – Assistente Bagnanti</p>	<p>Esame oculistico</p>

Savate (Pugilato)	Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note)
Scherma	Nessuno
Sci Nautico	Nessuno
Semi Contact	Nessuno
Skateboard	Nessuno
Skiroll	Nessuno
Sport Equestri (Dressage, Salto, Completo voltaggio, Polo, Pony games)	Nessuno
Sport Ghiaccio – Curling e Birilli	Nessuno
Sport Ghiaccio – Figura	Nessuno
Sport Ghiaccio – Hockey	Nessuno
Sport Ghiaccio – Velocità	Nessuno
Sport Invernali – Bob (Norme Tutela Sanitaria attività sportiva FISU – Art. 16)	Esame Neurologico EEG nel corso della prima visita
Sport Invernali – Sci Alpino	Nessuno
Sport Invernali – Sci Alpino attività internazionale: tutte le specialità (Norme Tutela Sanitaria Attività Sportiva FISU – Art. 16)	Esame Neurologico EEG nel corso della prima visita
Sport Invernali – Sci Alpino attività Nazionale e Regionale: Discesa libera – Sci velocità – Salto e combinata nordica (Norme Tutela Sanitaria Attività Sportiva FISU – Art. 16)	Esame Neurologico EEG nel corso della prima visita
Sport Invernali – Sci alpino Attività Nazionale e Regionale: Super gigante – Slalom e Slalom gigante – Sci Carving – Freestyle – Sci d'erba – Snowboard – Telemark (Norme Tutela Sanitaria Attività Sportiva FISU – Art. 16)	Esame Neurologico
	
Sport Invernali – Sci fondo	Nessuno

Sport Invernali – Skeleton (Norme Tutela Sanitaria Attività Sportiva FIS – Art. 16)	Esame Neurologico EEG nel corso della prima visita
Sport Invernali – Slittino (pista artificiale) (Norme Tutela Sanitaria Attività Sportiva FIS – Art. 16)	Esame Neurologico EEG nel corso della prima visita
Squash	Nessuno
Sumo	Nessuno
Surf	Nessuno
Taekwondo (Età atleti agonisti 10-35 anni Circolare della Federazione Italiana TAEKWONO del 15 dicembre 2005 – prot. 2192. È concesso l'uso di lenti morbide. È concesso l'uso di apparecchi ortodontici fissi in gara solo con l'impiego degli appositi paradenti)	Nessuno
Tamburello	Nessuno
Tennis	Nessuno
Tennis tavolo	Nessuno
Trampolino Elastico	Nessuno
Triathlon	Nessuno
Triathlon Invernale	Nessuno
Tuffi	Esame neurologico Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note)
Turismo Equestre	Nessuno
Vela	Nessuno
Volo da Diporto e Sportivo – Volo Libero (ultraleggeri, deltaplano, Parapendio): Validità idoneità biennale (DPR 207 del 28 Aprile 1993). Istruttori che hanno superato i 40 anni: validità idoneità annuale (DPR 207 del 28 Aprile 1993).	Esame Campo Visivo Esame Oculistico * Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note)



Windsurf 	Nessuno
Wushu Kung Fu – Sanshou (Pugilato)	Esame neurologico Esame oculistico con videat fundus oculi Esame otorinolaringoiatrico con audiometria EEG nel corso della prima visita ed in occasione delle visite** (vedi note)
Wushu Kung Fu – Taolu	Nessuno
Wushu Kung Fu – Tajiciquan	Nessuno

NOTE

*Visus non inferiore a 5/10 per ciascun occhio (anche con uso di lenti correttive). In caso di uso di lenti correttive, il certificato dovrà farne menzione e l'uso delle lenti durante il volo si intenderà **OBBLIGATORIO**

** Un pugile che abbia subito un KO o una sconfitta prima del limite, deve sospendere l'attività pugilistica, per un periodo minimo di 30 giorni (compreso l'allenamento). Dopo detto periodo che parte dalla data dell'incontro il pugile deve essere sottoposto a visita di controllo. Tra la data della visita medica e quella del combattimento deve obbligatoriamente intercorrere un periodo di quindici giorni, necessario per l'idoneo allenamento. Un pugile che subisca due KO consecutivi deve osservare un periodo di riposo di tre mesi a decorrere dal secondo KO, passato il quale deve sottoporsi a visita di controllo.

L'importanza della visita

Cerchiamo di capire insieme perché è importante sottoporsi ad un'accurata visita medico-sportiva.

Lo è non solo perché è un obbligo di legge, ma soprattutto è fondamentale per garantire la salute dello sportivo. Può verificarsi che durante una visita sportiva l'atleta scopra di avere una patologia di cui non era a conoscenza. Mentre se lo sportivo è affetto da una patologia, può avere dal medico dello sport, oltre alla visita anche consigli utili sui tempi e sulle modalità di svolgimento dell'attività da intraprendere.

Ad esempio in un soggetto asmatico l'esercizio fisico svolto durante l'attività quotidiana o un'attività sportiva, può scatenare l'asma bronchiale. La presenza dell'asma da sforzo non deve portare all'abbandono dell'attività sportiva, in quanto tutti gli asmatici possono praticare sport, qualora l'asma sia controllato in maniera efficace.

E' noto che l'attività sportiva migliora la glicemia, pertanto i soggetti diabetici possono praticare sport, avendo cura di pianificare in anticipo l'attività fisica, decidendo cosa mangiare e fare l'iniezione rapida di insulina 1-2 ore prima dell'esercizio, avendo cura di non iniettare il farmaco nelle zone coinvolte nel gesto atletico (es. gambe per i ciclisti e braccia per i tennisti). Nella fase post esercizio caratterizzata da ipoglicemia da stress, è necessario che il diabetico assuma un razione supplementare di carboidrati. E' buona norma che lo sportivo, tenga a disposizione una bustina di zucchero o qualcosa di simile da utilizzare al bisogno in caso di ipoglicemia. E' opportuno che lo sportivo diabetico avvisi la Direzione del centro sportivo della sua patologia, in modo tale che all'interno dello staff del centro venga individuata una o più persone in grado di intervenire in caso di ipoglicemia.

Anche in caso di riabilitazione di un atleta che ha subito una lesione traumatica, la visita medico sportiva assume un aspetto determinante. Ad esempio negli atleti che praticano sport da contatto, la lussazione della spalla è un evento frequente, spesso si verificano anche distorsioni del ginocchio con lacerazioni della capsula, legamenti tendinei o rottura di menischi. La distensione violenta determinata da un'energica contrazione muscolare può provocare soluzioni di continuo nelle fibre. Quindi, una scrupolosa visita medico-sportiva è fondamentale anche per consigliare all'atleta la tipologia di movimenti che può fare sia il tempo che dovrà dedicare allo sport al fine di consentirgli una buona riabilitazione. Gli obiettivi primari della riabilitazione, dopo una lesione muscolare, tendinea e articolare sono la ripresa di una buona articularità, la ripresa della forza e della resistenza muscolare, la ripresa di una buona estensibilità del tessuto connettivo di muscoli e tendini fino ad un allungamento ottimale nonché la ripresa della coordinazione motoria.

L'importanza della attività fisica

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per attività fisica si intende un qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello delle condizioni di riposo. Risulta evidente che dalla definizione dell'OMS, non si parla solo di attività sportive ma anche dei semplici movimenti quotidiani, quali il camminare, andare in bicicletta, fare le scale, fare giardinaggio, fare i lavori domestici, ecc.

La sedentarietà è un fattore di rischio per numerose patologie, quali le malattie cardio-vascolari, il diabete, le neoplasie, quindi un esercizio fisico regolare e praticato con continuità, determina un miglioramento del sistema energetico del muscolo e un miglioramento delle condizioni generali dell'organismo. Inoltre praticando un'attività fisica regolare il cuore è più resistente alla fatica, un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere benefici, anche un poco di attività è preferibile al nulla, e i benefici compaiono non appena si inizia ad essere attivi.

Praticare un esercizio fisico in modo regolare e moderato aiuta a controllare il sovrappeso, migliora la pressione arteriosa, riduce il tasso di colesterolo ematico, previene e controlla il diabete, riduce lo stress, riduce il bisogno di fumare, ed è un'attività socializzante.

Per ottenere una buona performance fisica è sufficiente effettuare 30 minuti al giorno di attività fisica moderata, che può essere ottenuta ad esempio andando a lavorare a piedi o in bicicletta, non prendere la macchina per brevi tragitti, fare lunghe passeggiate con il nostro "amico" a quattro zampe, effettuare una corsa nel parco, fare le scale anziché prendere l'ascensore, scendere un paio di fermate prima dall'autobus, andare a ballare o dedicarsi al giardinaggio o ai lavori domestici.

Tuttavia praticare un'attività fisica intensa può anche risultare dannoso per l'organismo soprattutto nei bambini. Ad esempio un bambino obeso non dovrebbe praticare sport che determinano eccessivi carichi muscolari in quanto è più suscettibile a sviluppare deformità ossee che a loro volta possono predisporre a problemi ortopedici. Quindi particolari attività sportive possono anticipare o peggiorare situazioni cliniche per aumentato stress muscolare in presenza di masse muscolari non adeguate. Praticare sport comporta dei rischi che possono condurre a problematiche acute o a vere e proprie emergenze, a problematiche d'organo o meccaniche e a problematiche di natura psicologica e comportamentale. Pertanto è buona norma prima di intraprendere uno sport effettuare una buona visita dal medico dello sport, il quale valuterà le categorie di sport più idonee per ogni singolo soggetto. Effettuare sport in maniera intensa ed assidua, può quindi in alcune condizioni, rivelarsi dannoso e non salutare per l'organismo.

E' ancora attuale quindi, anche per la pratica sportiva, la massima oraziana "est modus in rebus".

BIBLIOGRAFIA

Decreto Ministero della Sanità 18 febbraio 1982 “ Norme per la tutela sanitaria dell’attività agonistica”

Circolare Ministero Sanità 31 gennaio 1983 n. 7 “ Norme per la tutela sanitaria dell’attività sportiva agonistica”

Legge Regione Lazio 9 luglio 1997 n. 24 “Medicina dello sport e tutela sanitaria delle attività sportive”

<http://www.sportmedicina.com>

