

Certificati medici in Palestra: obbligo o non obbligo?

03/09/2012



Riceviamo una lettera che permette di tornare su un argomento quanto mai attuale: le visite mediche per la frequenza in palestra.

Egregio Professore, ho letto su internet un suo articolo riguardante la certificazione medico sportiva necessaria per frequentare palestre o piscine in genere. Mia figlia sedicenne, avendo sempre fatto agonismo, ha sempre avuto la necessità di fornire alla società un certificato medico sportivo adeguato e quindi il problema ma non si è mai posto. Ora, avendo deciso di frequentare una palestra, mi permetto di porle due domande: - è normale che non le sia stato richiesto alcun certificato medico? - è altresì logico che la frequentazione sia limitata a ragazzi che abbiano compiuto almeno 16 anni? La ringrazio anticipatamente per l'attenzione posta alla presente e in attesa di sua risposta, la saluto con cordialità.

Lettera firmata

In questi anni alcuni centri fitness (pochi a dire il vero) hanno provato a "interpretare" la legge non considerando obbligatorio il certificato medico idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Argomenti deboli, a mio avviso, che espongono sia il centro fitness che il praticante a qualche rischio in più. Nel caso della palestra rischi di naturale legale qualora dovesse succedere qualche problema al praticante. Nel caso del soggetto praticante ovviamente non si avrebbe attraverso la visita una valutazione dei rischi maggiori e minori.

Prima del certificato c'è la visita, sembra un'ovvietà ma non è così. Non dimentichiamolo. La visita ha due obiettivi: primo, escludere rischi maggiori per problemi all'apparato cardiovascolare. Secondo obiettivo: dare indicazioni qualitative sull'opportunità dell'attività e sulle intensità consigliate. Le intensità massimali sono oltre che un metodo di allenamento anche uno stress per l'organismo. Più un soggetto è fragile più le intensità possono diventare un problema.

Recentemente la bozza del **Ministro della salute Balduzzi** includeva un articolo che poi è saltato. La visita doveva essere effettuata da un medico specialista in medicina dello sport. Inoltre si accennava a degli approfondimenti peraltro non meglio specificati.

Su questa notizia, come spesso accade, si sono aperte polemiche spesso dettate

da interessi di parte. I cardiologi auspicavano una visita cardiologica. I medici di base volevano comunque occuparsi della faccenda. I medici sportivi approvavano. Il senso generale è che comunque si va verso una maggiore attenzione da parte del governo verso una visita a questo punto non più solo di mera idoneità ma anche di indirizzo sull'attività più adatta per la persona. Si sta parlando di un universo di popolazione fatto di giovani adulti e anziani, magri e grassi, e con possibili problemi sui diversi apparati come ad esempio quello locomotore.

La mia opinione è che la visita medica sia importante se trova un giusto equilibrio. L'esecuzione di un elettrocardiogramma a riposo fa luce sull'efficienza del cuore non precludendo a indagini di secondo livello nei casi dubbi. Una visita clinica può dare criteri d'indirizzo per quanto riguarda l'apparato locomotore. Si consideri che un'attività fisica commisurata ai limiti fisiologici delle persone fa comunque bene con un saldo positivo tra rischi e benefici. Quindi il senso ultimo delle visite mediche dovrebbe essere quello di modulare caratteristiche e intensità piuttosto che di proibire o negare.

Nessun certificato può far crollare allo zero assoluto il rischio di problemi che abbiano come concausa l'attività sportiva. Ma tutte le visite e i certificati possono dare indicazioni per trarre il massimo vantaggio dal tempo dedicato all'attività fisica e lo sport. Questo a nostro avviso dovrebbe essere il senso ultimo delle visite e per questo consideriamo opportuno farle a tutte le età e quindi anche prima dei 16 anni come segnalato nella lettera della gentile lettrice.

Alessandro Lanzani

Medico specialista in medicina dello sport